

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者：松岡恵子
Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883
<http://okayamaeap.jp>

やってみよう！「こころの ABC 活動」



私たちの生活では、仕事や人間関係など、ストレスを感じる場面がとても多いです。不安になったりイライラしたりと「イヤな気持ち」が続くと、こころの不調につながります。

今回は、そんな「イヤな気持ち」の時間を短く、「明るい気持ち」の時間を長くするためのヒントをお伝えします。

こころの ABC 活動

「こころの ABC 活動」とは・・・

メンタルヘルスが良好な人が、日常生活で意識して行っている行動に注目して考えられました。それらは大きく、下の3要素に分割できます。

Act (アクト) 活動的になる

例えば・・・

好きな音楽
を聴く



自宅や近くの公園で
ストレッチや深呼吸
をする



Belong (ビロング) 人とつながる

例えば・・・

友達や同じ趣味の会の
人に連絡してみる



Challenge (チャレンジ) 献身する・挑戦する

例えば・・・



ペットの
世話を
する

新しい趣味に
挑戦する



コロナの影響で制限されることも多いですが、
できることから取り組んでみましょう！



<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL : <http://okayamaeap.jp>

