



# 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>



### 積羽船を沈む？ 小さなストレスに対処するコツ



「積羽船を沈む」とは、小さなことも積み重なると大事になるという、たとえのことです。皆さん、日々の生活の中で、子どもが言うことをきかない、車で出勤中に通勤ラッシュで渋滞に巻き込まれてイライラするなど様々なストレスを抱えながら生活しています。そういった、日常に感じている小さなストレスが積み重なって、気付かないうちに大きなストレスにつながることもあります。そこで今回は、小さなストレスのうちに対処していくコツをご紹介します。

#### 問題解決を試みる

直接問題に向き合い解決を目指す方法

例) 友人とのケンカ：仲直りする  
仕事量が多い：上司と相談する  
ミスをしてしまった：ノートに  
状況を書き出して、きっかけを整理



#### 感情をコントロールする

誰かに話したり、好きなことをしたりして気持ちをコントロールする方法

例) 自分の好きな音楽を聴く  
誰かに愚痴を言う  
コンビニスイーツを食べる



#### 気晴らしをする

遊びや趣味などでリフレッシュする方法

例) スポーツに打ち込む  
自分の好きな本を読む  
ジョギング・散歩を試してみる



#### 生活リズムを整える

体の健康を保つ方法

例) 食事をバランスよくとる  
睡眠時間をしっかり確保する  
お風呂上がりの軽いストレッチ



ご自身の船も沈まないように、たまったストレスはその日のうちにできるだけ発散していきましょう。

また、日々のストレスの中には、自分で「コントロールできること」と「コントロールできないこと」があります。コントロールが難しいことを何とかしようとする、ストレスが溜まってしまいます。この点は来月号で、詳しくご説明しますのでお楽しみに！！

参考：川島達史「デイリーハッスルとは？意味や対処法」<https://www.direct-commu.com/chie/mental/daily-hassle1/>

#### ＜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 相談なども行ってまいります。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>