

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>

ポジティブ気分を味わおう！

仕事で上手くいかないことが続くと、イライラしたり悲しくなったり…とネガティブな気分になってしまいますよね。もちろん、ネガティブな気分も時には必要ですが、嬉しい・楽しい・ほっとする、といったポジティブな気分もとても大切です。

ポジティブな気分にはこんな効果が！

①考えや行動の幅が広がる

辛い気分や悲しい気分の中には、同じような考えがグルグルと頭を回って視野が狭まりがちになりますが、ポジティブな気分の中には、様々なアイデアがひらめいたり、新しいことへ挑戦してみようとする意欲も湧いてきます。



②個人の資源が創られる

①によって、新しい知識を得ることができたり、趣味や人とのつながりが増えていきます。それはストレスや困難な出来事が起こったときの対処に役立ちます。

⇒このような資源が創られることで自己成長へとつながっていきます。再びポジティブな気分になれば、好循環のサイクルをつくることができます。



ポジティブな気分を味わおう！

疲れていると、どうしてもネガティブな気分を意識が向いてしまいがちになります。少しの時間で良いので、ポジティブな出来事に目を向けて、ポジティブな気分を味わうことを意識してみましょう。

～ポジティブ日記をつけてみよう～

その日にあった良い事を3つずつ書いてみましょう。ささいな出来事でも構いません。身の回りであった、ホッとしたことでもOKです。

- 例) ・仕事で顧客から「ありがとう」と言ってもらえた
・コンビニデザートがおいしかった
・夕日がきれいだった



<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>

