



# 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>



## あけましておめでとうございます



岡山 EAP カウンセリングルーム  
事業部長 岩崎ゆう子

謹んで新年のご祝辞を申し上げます。  
旧年中はひとかたならぬご厚情を賜り、誠にありがとうございました。  
いつも弊社をご愛顧いただいている皆様方に、心より御礼申し上げます。

新型コロナウイルスの感染にともない、マスクは私たちにとって必需品となりました。形や素材など様々進化しつつあり、中には透明なものも工夫されて出てきています。しかし、大半のものは鼻や口元を覆い隠れています。

顔の半分ほどが隠れた状態でのコミュニケーションは、相手の顔全体が見えず感情も読み取りにくいものです。なので、表情を察するためには相手の「目元」を見ることとなります。相手の眼差し、目の動き、眉の上がり下がりなどが気になります。

昔から「目は口ほどに物を言う」といいますが、with コロナの時代にさらによく響くことわざだと思います。そして「目は心の窓」とも言います。相手を思いやる時、マスクをしていても表情を豊かにして気持ちを伝えることを意識したいと思います。

私ども岡山 EAP カウンセリングルームも相談しやすい環境を整えて、メンタルヘルス不調者の早期発見、予防、支援を適切におこないます。従業員の皆様とご家族や契約企業様の笑顔と幸福のお手伝い、また、社会貢献につながる取り組みを精一杯頑張りたいと思います。

本年もよろしくお願い申し上げます。





## メンタルヘルスクイズ ～お年玉プレゼント～



次のクイズにチャレンジしてみましょう！正解された方の中から抽選で、日々の疲れを癒し、少しおしゃれなおやつタイムでまったりできる **YOKUMOKU プティ サンク デリス**を5名様に、プレゼントいたします。



### クイズ

ストレスを感じたときにはセルフケアをすることが大切であると言われています。では、セルフケアにはどういった意味があるのでしょうか。



A：どんなストレスも完全に消し去る B：自分で自分を上手に助けることでしまう強さを持っていること

<応募方法>

**クイズの答え、会社名、氏名、プレゼント送付先の住所、電話番号**を明記の上、はがき・FAX・メールのいずれかで弊社までお送りください。宛先は、次の通りです。メールの場合は、件名に「メンタルヘルスクイズ 2022」とご入力ください。

【住所】 〒703-8520 岡山県岡山市中区浜 472 岡山 EAP カウンセリングルーム

【FAX】 086-272-0883

【メール】 present@okayamaeap.jp

応募期間は、**2022年2月15日(火)**までです。

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

クイズの正解は、メンタルヘルスニュースの次号で！！

\*プレゼント応募に際しご記入いただいた個人情報が、他に使われることはありません。



FAX での応募の場合にご利用ください

[ クイズの答え ]

[ 職場・会社名 ]

[ 氏名 ]

[ 住所 ]

[ 電話番号 ]