



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>

「メンタルヘルスクイズ ～お年玉プレゼント～」へ 多数のご応募、ありがとうございました

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でしょうか。

A: ひとりぼっちで、孤独に自分 B: 自分で自分を上手に助けること
を助けること

答えは・・・**B: 「自分で自分を上手に助けること」** でした！
みなさんの回答はいかがでしたか？



「セルフケア」と聞くと、「自分 1 人で何とかしないといけない」と思ってしまいがちで
す。正しくは、「自分で自分の助け方を知っておく」という意味です。上手なセルフケアを
していくために以下のことに気をつけてみましょう。



■自分のしんどさを認めて受け入れる

➡自分の中にあるしんどさを見ないふりせず、言葉にして紙に書いたり鍵のついた
SNS 等のアカウントでつぶやいてみるのもいいかもしれません。また、実際に部屋の中
や車の中など周りに人がいない所で「しんどい！」と叫んでみるのも 1 つの方法です。

■「私の好きなアイテム」を見たり探したりする。

➡疲れてくるとネガティブなものばかり目に入ってきます。普段から、見ていて楽し
いもの、ホッとするもの、癒されるものを探していくクセをつけましょう（例：猫の動
画、温かい飲み物（紅茶、ココアなど）、きれいな景色を見る（写真でも OK））。

■サポート資源について情報収集する。

➡相談できて、自分のことを助けてくれそうな人や場所を探して、ノートに書き出し
たり、スマホにメモするなどしてまとめておきましょう。困ったことがあったら EAP
も身近な相談先として利用してみてください。

自分の心を守っていくために、上手にセルフケアをしていきましょう。

厳正なる抽選の結果、「YOKUMOKU プティ サンク デリス」を5名様に送付させていた
だきます。来年の新年号でもお年玉プレゼントクイズを行う予定ですので、みなさま楽しみにお
待ちください。