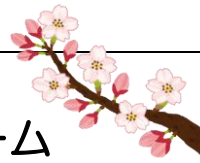
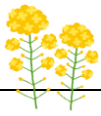


岡山 EAP カウンセリングルーム

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>

心配スケジュールリングを使いこなそう

普段仕事をしているときなどに、「書類の提出期限に間に合うだろうか」「ミスをしていないだろうか」と考えて心配になってしまうことはありませんか？ 一時的なものであれば良いですが、どんどん不安が大きくなってしまったり、やるべき業務に集中できず遅れてしまうと大変ですよ。そこで今回はつつい心配しすぎてストレスを溜めやすい人におすすめの「心配スケジュールリング」をご紹介します。

心配スケジュールリングの手順

Point! あらかじめ「心配する時間（心配タイム）」を決めておくこと

【例】プレゼンのことが気になって他の仕事が手に着かない

→今日は 15 時から 10 分だけプレゼンのことを考えるなど



①「心配タイム」を設定する

「つい心配してしまうこと（例：お金のことなど）」を 1 つ選んで、そのことを考える時間帯を決めて手帳などのカレンダーに書き込みましょう。

※心配タイムは 1 日 1 回ずつ、15 分～30 分の範囲で設定しましょう！

寝る前の時間は
避けましょう！

②「心配タイム」が始まったら、心配事の内容を書き出す

心配事を解決しようと頑張ったりせずに、思いつくまま不安の内容を書き出すのがポイント！

③「心配タイム」が来るまではカレンダーを見える場所に置いておく

予定した心配タイム以外の時間に心配事を考えてしまうときは、予定を書き込んだカレンダーを見て、「心配タイムが来てから不安なことは考える！」と自分に言い聞かせましょう。

④1 週間後に振り返りの時間を作る

「心配スケジュールリング」を 1 週間続けたら、次のポイントに注意して振り返りましょう。

☆何か決まったパターンはないか（いつも仕事の締め切りについて考えているなど）

☆心配やイライラの内容に変化はないか

☆何度も繰り返している悩みは何だろうか。

ポイント！

- ☆自分の不安やイライラを客観的にながめることができる
- ☆不安になる時間を自分でコントロールすることができる



結果的に・・・

ストレス耐性が上がる！

<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>