

# 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>

### 5本の柱を取り入れよう

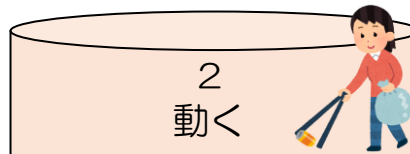
私たちの日々の心の健康を保つためには、日々の習慣がとても大切です。そこで今回は、みなさんの日々の生活に取り入れていただきたい「5本の柱」をご紹介します。この5つの要素は、私たちのメンタルに良い影響を与えてくれるようです。みなさんはこの5本の柱、毎日の生活にどれだけ取り入れることができますか？

#### ～心の健康を支える5本の柱～



#### 1 つながる

信頼、安心できる相手とのコミュニケーションで、ポジティブな感情になったり、自分の思考や理解が広がったりします。



#### 2 動く

動き回ることで感情が切り替わり、心がスッキリします。掃除や庭いじり、歌うといったことも「動き」です。



#### 3 気づく

自分の感情、行動、体の様子、周囲の景色、香りなどに注目してみましょう。今この瞬間に注意を向けることで、ストレス反応を抑えることができます。



#### 4 学ぶ

本を読んで新たな知識を得る、初めての活動に挑戦する、など新たな発見（学習）は脳を活性化させ、新しい考えを作り出すきっかけにもなります。

#### 5 与える

人を思って行動すると、満足感が得られます。じっと人の話を聞く、手伝いを申し出る、ボランティア活動をする、など時間や気遣いを人に与えてみましょう。



5本の柱を日々の生活に取り入れると  
どんなことができるでしょうか？  
自分の中でできることを、ぜひ、考えてみてください。



<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>

