

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>

五感をフル活用！

イライラしたり、不安を感じたとき、皆さんはどのようにされているのでしょうか？パッと気分転換できたらよいですが、こういったネガティブな感情をやり過ごすのが難しい方もおられるかもしれません。「イライラしてしまってもうダメだ！」「不安な気持ちがずっと離れなくて飲み込まれそう」と思ったとき、次の方法を試してみませんか？

《 ファイブセンス・カウントダウン 》

ストレスを感じたら、深呼吸をしてスタート！

ステップ① 視覚フェーズ



周囲を見回し、目に入ったものを5つ声に出してみましょう。
例「テレビ…床…猫…ペン…時計」

次のステップに行くときには
深呼吸をして切り替えよう



ステップ② 触覚フェーズ



身の回りにある4つの物を触りその感触を
しっかり意識しましょう。
例「ざらざら…」「意外とつるつる…」

ステップ③ 聴覚フェーズ



耳に入ってくる3種類の音を選び、音の特徴
を意識しながら聞いてみましょう。
例「高い音だ…」「独特のリズムがある…」

ステップ④ 嗅覚フェーズ



鼻に入ってくる2種類の香りを選び、香りの
特徴を意識しながら嗅いでみましょう。
例「スーッとしたにおい…」「甘い香り…」

ステップ⑤ 味覚フェーズ



周囲にある食べ物や飲み物を1つだけ選び、
口に入れてじっくりと味わいましょう。何も
ないときは、舌が空気にあたる感覚を味わっ
てもOK！
例「苦いけどおいしい…」「舌の先が…」

次々と五感に集中することで、「いま」に
意識を向けることができます。未来の不安
や過去のネガティブな感情から距離を取る
ことができるため、ストレスを和らげるこ
とができるそうです。

ストレスを感じたら、自分の五感をフル活用して、「いま」に集中してみましょう！

＜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>