

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。

2022年「今年の漢字」に選ばれたのは「戦」でした。
3年越しのコロナとの戦い、昨年はじまったロシア・ウクライナの戦争。そしてサッカーワールドカップ戦などが想起させられ、なるほどと思いました。
「戦」の対義語は何でしょうか。それは「和」です。
2023年は戦争終結で平和な日々を。そしてコロナ感染の収束で和やかな日常生活を。
「和」が少しでも早く取り戻せることを願ってやみません。

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、契約企業様の笑顔と幸福、健康経営のお手伝いのため、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、

井桁堂のスティックケーキギフトを5名様

アンリ・シャルパンティエのフィナンシェを10名様

にプレゼントいたします！

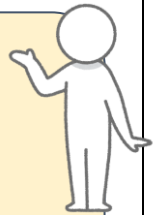
日々の疲れを癒すおやつタイムにお召し上がりください。



クイズ

ストレスが溜まると睡眠にも影響が出てきやすいと言われています。
睡眠について正しいものは次のどちらでしょう？

- A：眠くても眠くなくても、決まった時間に寝床に就いた方がよい
B：眠くなったときに寝床に就き、起床時刻は遅らせない方がよい



<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 2023」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、**2023年2月15日(水)**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]