

# 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>

### 自分をねぎらってますか？

仕事やプライベートにおいて、頑張っているのに上手くいかなかったり、疲労のあまりダラダラと過ごしてしまったことでも自分を責めてしまったり…そうやってストレスが溜まっていくことがあるかもしれません。誰かからねぎらってほしいけど…そんなときに周りの方から励ましやねぎらいの言葉をかけてもらえるとは限りませんよね。

そんなときは…

### 自分で自分をねぎらってあげよう

自分がどれだけ頑張っているかを知っているのは自分自身！  
頑張っている自分にねぎらいの言葉をかけてあげましょう



～実践のポイント～

- もし、自分と同じような状況にある友人がいたら、どのような言葉をかけてあげますか？
- 自分が落ち着ける場所や時間にやってみましょう
- 自分を優しく包み込むような、おだやかなトーンで話しかけてみましょう
- 自分の肩や頭にそっと触れながら言葉をかけると、さらに効果的！



こんなねぎらいの言葉はいかがでしょう？

頑張ったね 大変だったね よくやってるよ

ほかの人ならここまでやれなかったよ 頑張っているのを知っているよ

みんな認めてくれているよ もう十分だよ 無理しないでね 疲れてない？

少しゆっくりしたら？ もう大丈夫だよ

日本人は、自分への感謝やねぎらいが下手だといわれています  
疲れていたり自分を責めてしまいそうなときは  
自分の心を優しさといたわりで満たしてあげましょう

<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

