

# 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>

### 「フレンドクエスチョン」でストレス対処

私たちの日々の生活から、「ストレスを完全に切り離すことは難しい…」と感じる方も多いのではないのでしょうか。私たちはストレスと上手に付き合っていく必要があります。ただ、ストレスや悩みを抱えていると、同じことをぐるぐると考え続けたり、悩みが頭から離れなくなり、さらにしんどくなってしまふことがあるかもしれません。そんなときは、次の方法を試してみませんか？

《第三者になりきる「フレンドクエスチョン」を実践してみましょう！》

#### 自分のストレスを「友達に相談された」と仮定して考えてみる

- ◎特定の人を頭に思い浮かべ、頭の中で自分に相談させてみる
- ◎自分と同じようなストレスを抱えていそうな人がおすすめ！

～こんな悩みを相談されたとき、あなたならどんな言葉をかけてあげますか？～

「毎日残業で疲れ切っている」「新しい職場になじめない」「人間関係がづらい」  
「子どもが言うことを聞かない」「家事ができない」…etc.

「大丈夫だよ」「みんな認めているよ」「頑張りすぎてない？」  
などの優しい言葉をかけてあげるのではないのでしょうか？  
人は意外と、自分には厳しく、他人はいたわるものです



～繰り返し問いかけてみる～

あなたの言葉に相手（つまり自分）は、「なぜ大丈夫なんて言えるの？」「誰が認めてくれているの？」「みんなもっと頑張っているよ」と、問い返してくるかもしれません…

他者になりきり、冷静に状況を見て根拠を持って答えてみましょう  
対話を繰り返し、相手が納得できれば、あなたが納得できたということになります

第三者になりきって自分に声をかけてあげると、案外答えが見つかるかも！？  
自分をいたわりながら、上手にストレスと付き合っていきましょう

＜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>

