



## 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>

### 自然に触れてストレス解消！

夏の暑さもピークを越え、秋・冬の訪れが少しずつ感じられるようになってきました。スポーツの秋、とも言われますが、涼しくなってきた季節に、自然に触れながら体を動かしてみませんか？

#### グリーン・エクササイズ

運動がメンタルに良いということは、皆様ご存じだと思います。ただ、自然の中で運動を行う（グリーン・エクササイズ）ことで、その効果は倍増するそうです。1日5分、自然の中で身体を動かすだけで、ストレス軽減につながります。

#### ポイント

- ・「自然」は山や海だけではなく、近所の公園やちょっとした緑地など、植物と水場さえあれば OK！
- ・実践するエクササイズには決まりはなく、シンプルに散歩するもよし、軽く走ってみるもよし、サイクリングを楽しむもよし！

例えば… ガーデニング・泥遊び・ハイキング・魚釣り・乗馬など…



#### 観葉植物

ポトス・パキラなど、目に入る場所に鉢を置いてみましょう。

#### 自然音

風の音、潮騒、虫の声など、自然の音を聞くだけでも OK！アプリなどで気軽に聞けます



#### 写真

自然の写真を5分見るだけでも、ストレス解消に役立つそう。SNS やネットで見つけてみましょう。

運動は苦手、時間がない…という方は  
暮らしの中に「自然」を取り込んでみましょう！



自然に触れることで、リラックスできるそう！  
日々のストレス対処に生かしてみては？

<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>

