

## 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>

### 疲労を解消するシンプルな方法

年末に差し掛かりたくさんの仕事をこなさなければならない…といったことが増えていませんか？「休んだつもりなのに、なんだか疲れがとれない」と感じる人のために、メンタルを健康に保っていくための休み方のコツを紹介します。

#### □休みは先に決めておく（ポイントは3つ！）

- ① 最初に休む時間、休む日を設定して、休むと決めた日は全力で休む！
- ② エネルギーを使う活動（過度な運動、飲み会やイベントに毎週参加するなど）を減らす
- ③ しんどい場合は週末に1日有給を足すなどして3日連続で休む（難しい場合は、2日連続で休めるように調整）



#### □睡眠と食事に気をつけましょう

☆理想の睡眠時間は「8時間15分」という研究もありますが、厚生労働省の調査によると、日本人の4割が平均睡眠時間は6時間以下だそうです。睡眠不足になると、自覚しないうちに仕事の効率が落ちてしまいます。疲れが溜まっている人はまずは9時間寝てみることもおすすめ！

☆温かい食事をとると、安心できて心も休まります。また案外、脱水になっていることに気づかない人も多いようですので、コーヒーやお茶以外に1日に少なくとも1リットルの水をとると良いそうです。

#### □静かな楽しみを持つ

アクティブに活動してストレス解消も良いですが、遊びよりも休養が必要なときもあります。SNS からちょっと離れて、静かで小さな楽しみを持つことも大切です。

【例】本を読む、近所を散歩する、音楽を聴く、お茶を味わう、ガーデニングをしてみるなど

シンプルなことほど実践するのは難しい！  
疲れはためずに、こまめに対処していきましょう！



<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、電話相談、Web 相談なども行ってまいります。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>

