

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。

私の好きな言葉の一つに「しなやか」があります。しなやか、というのは「しなう（撓う）」の形容動詞ですが、「しなう」には『弾力があって、折れずに柔らかく曲がる』という意味があります。この4年あまり、新型コロナウイルスで社会には大きなダメージがありました。しかし、そのダメージに屈せずコロナ前の日常を取り戻そうと努力してきた社会の奮闘を感じます。そこには、社会の構成員である私たち一人ひとりのしなやかさもあるからだと思います。

ですが、いつも私たちは「しなやか」でいられるわけではありません。そのような時は、頑張りすぎずしたたかに時が過ぎるのを待つほうが良い時もあります。「したたか」というと、最近では「図太い」「ずる賢い」というマイナスの意味に捉えることが多いようですが、漢字表記は「強か」「健か」とあるように「強く屈しない」という意味です。

コロナは息をひそめたようですが、毎日深刻な社会問題が次々に浮上してきます。心を痛めることも多くあります。しかし、こんな時こそ「しなやかに、したたかに」いきたいと思っています。

私ども岡山 EAP カウンセリングルームは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。

本年もよろしくお願い申し上げます。





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、

ポール・ボキューズのサロン・ド・ガトーを3名様

井桁堂のガトーセレクションを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是非お召し上がりください。



クイズ

『アンガーマネジメント』とは、どのようなことを目指す方法でしょうか？

A：怒りと上手に付き合うことを
目指す方法

B：自分の感情を押さえつけて
言いたいことを我慢することを
目指す方法



<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 2024」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、**2024年2月15日(木)**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。

*商品内容は変更になる場合がございます。予めご了承ください。



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]