

# 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>

### 楽しみと息抜きの予定を立てよう

目の前のことに追われて、楽しみや息抜きがあと回しになってしまうのは、よくあることですよ。そんな暇はないと感じている方も多くいらっしゃるのではないかと思います。ただ、息抜きをせずに毎日走り続けていると、身体や心に疲れが溜まりストレスを感じたり、仕事やプライベートでも上手くいかないが増えてくるかもしれません。心と身体の健康のためには、日々の生活に楽しみや息抜きの時間を意識的に取り入れることが大切です。

上手に息抜きができるようになると…

- ◆心と身体の疲れが軽くなり、エネルギーを充電することができる
- ◆楽しみなことを思い浮かべると、ポジティブな気分になりやすくなる
- ◆楽しみなことが予定されていると、日々の生活のモチベーションが高まる



上手に息抜きをするためのポイント

#### ①楽しみや息抜きを予定として取り入れる

時間が空いたときにやる…のではなく、楽しみや息抜きを予定としてスケジュールに入れておくと、実行できる可能性が高まります。

土曜日の朝はドラマをみる

週末は、帰りに  
ウィンドウショッピング

#### ②1 週間の間に『小さな楽しみ』をちりばめてみる

「今日の楽しみ」「今週の楽しみ」など、長い休みがなくてもできる、ちょっとした楽しみを意識して計画してみましょう。忙しい日々にも息抜きを取り入れやすくなります。

お風呂の後のアイス

推しの写真や動画をみる

#### ③罪悪感を持たなくても良い

遊びの予定や息抜きに罪悪感を感じることもあるかもしれませんが、今の自分には必要な時間だと割り切って、思い切りその時間を楽しんでみましょう。

明後日の  
夜ご飯は  
ハンバーグ!

心と身体の健康を保つために、楽しみや息抜きを  
意識的に生活に取り入れてみましょう！



<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



参考：エマ・ハップバーン・木村千里(訳)「心の容量が増えるメンタルの取扱説明書」

ぎゅって Web「疲れ・ストレスをためずハッピーに。積極的“息抜き”のすすめ」<https://gyutte.jp/312601>