

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。

昨年 2024 年元旦に発生した能登半島地震では多くの方が被災され、さらに 9 月の豪雨災害によりその復旧が遠のいた方もいらっしゃいます。この場をお借りして被災されました皆さまにお見舞い申し上げますとともに一日も早い復興復旧を祈念いたしております。

さて、昨年暮れに地元・岡山で喜ばしいニュースがありました。サッカー J2 リーグでプレイするファジアーノ岡山 FC が J1 昇格を決めたことです。クラブ創設から 20 年。何度もあと一歩でチャンスを逃してきた中、2024 年 J1 昇格プレーオフ決勝で勝利。プレーヤーも観覧席を埋め尽くすファンも歓喜の涙が止まらない様子をテレビで見て、普段サッカーにあまり興味がない私もつい「おめでとう」と喜びを共有したい気分になりました。ファジアーノの理念は「子供たちに夢を」。でもこのニュースは子どもたちのみならず地元で元氣と夢と感動を与えてくれました。

世界的には政情不安や自然災害の多発など心配ごとも多くありますが、私達も希望を持ち前向きな 1 年にしたいものです。

私ども岡山 EAP カウンセリングルームは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。また、心理的安全性の保てる職場環境づくりや健康経営のお手伝い、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ひ申し上げます。





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、

あずきのチカラ 目もと用を 10 名様

あずきのチカラ 首肩用を 5 名様

にプレゼントいたします！

温かい蒸気で日々の疲れをじっくりほぐしてみてください。



クイズ

心身の緊張を緩和し、リラックスを促すリラクセーションの方法の 1 つに「呼吸法」があります。ゆっくり深く呼吸をする方法ですが、吐く息と吸う息のどちらを意識的に長くするとよいでしょう？

A：吐く息

B：吸う息

<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、FAX・メール・フォームのいずれかでご応募ください。

メールの場合は、件名に「メンタルヘルスクイズ 2025」とご入力ください。

【FAX】 086-272-0883

【メール】 present@okayamaeap.jp

【フォーム】 <https://forms.gle/qppoFJBAjXCz5pC89>



応募期間は、**2025年2月14日(金)** 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]