

# 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>

### 「空白の時間」をつくろう

毎日のスケジュールがびっしりと詰まっている方、おられませんか？また、息抜きをする時間があっても、スマホや SNS を見たり、メールの確認をしたりしていると、情報にさらされ続けるため、常に頭の中が忙しく動いている状態になり、疲れが溜まりやすくなります。忙しいときこそ、なにもしない「空白の時間」をつくりましょう。

#### 「空白の時間」をつくる効果

##### 1. 自分自身を振り返ることができる



「空白の時間」があることで、自分の状況を振り返り、どこで行き詰まりや疲れを感じているかを把握したり、これから何をすべきか、と優先順位を立てる余裕がうまれます。

##### 2. 問題解決やひらめきにつながる



脳にゆっくり考えることができるゆとりができると、考えを整理しやすくなります。その結果、問題解決のためのアプローチが思い浮かんだり、新しいアイデアが思い浮かんだりするかもしれません。

##### 3. 生産性が高まる



休憩をとることで脳がリセットされ、エネルギーを補給したり集中力を高めることができます。短い休憩をはさむことで、1 日を通して疲れを感じにくくなり、活気が湧いてくる、という研究もあるようです。

#### 《空白の時間の作り方》

10 分ほど休憩をとり、スマホやパソコンなど注意を削ぐものを遠ざけて過ごしましょう。

- ぼ~っとコーヒーを飲む
- ベランダでぼ~っと過ごす
- 深呼吸や短い散歩を試してみる

空白の時間を取るのを忘れてしまう、という場合は、リマインダーの通知機能を活用したり、スケジュールに組み込んでおくのもおススメ！



意識的に「空白の時間」をつくり

仕事の質や効率を高めていきましょう！

＜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：「空白の時間」が人としての成長と成功につながる3つの理由 | Forbes JAPAN 公式サイト  
<https://forbesjapan.com/articles/detail/76950>