

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>

植物はメンタルヘルスに良い！？

みなさんは普段から植物と触れる機会がありますか？昨今、オフィス緑化という言葉を目にする機会も増えました。近年の研究結果で、植物が仕事の生産性やメンタルヘルスに良い影響を与えることが、証明されるようになっていきます。今回は、植物がメンタルヘルスに与える影響についてご紹介します。

植物を置くメリット



空気を浄化する

人が多く、二酸化炭素濃度が高まると、集中力や思考力の低下、眠気などの原因となる。植物による二酸化炭素の吸収、水分を吸放出する作用により、室内湿度や湿度を調整するなど空気を浄化する働きがある。

(エコ・プラントー室内の空気をきれいにする植物 B.C.ウォルバートン)



ストレス軽減効果・リラックス効果

植物の緑色には、人の心を癒す効果があり、観葉植物を視界に入るように置くことで、ストレス緩和の効果がある。

(岩崎寛他(2006)屋内空間における植物のストレス緩和効果に関する実験、日本緑化工学会誌 32(1),247-249.)



作業効率の上昇！！



オフィスに植物を取り入れることで、精神的疲労感が軽減され、リラックスできることで、より集中して仕事に取り組むことができる

(矢動丸琴子他(2016)「オフィス緑化が勤務者に与える心理的效果に関する研究」日本緑化工学会誌、42(1)、56-61)

仕事の質が上がったり、残業が減ってプライベートの時間が充実したり…
仕事に向かう気持ちが前向きになっていくかも！



無機質になりがちなオフィスですが、一日何時間も過ごす場所。
デスクに観葉植物を置いてみるなど緑を少しでも取り入れてみると、
職場のメンタルヘルスに変化が生まれるかもしれません。

<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

