

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース

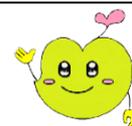
〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者：松岡恵子

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。

2025 年も多くの災害が発生しました。当地でも岡山市南区で 3 月に発生した大規模山林火災は「テレビの中で観るだけと思っていたことがまさか身近に起こるとは」と驚くことでした。その他にも各地で被災のニュースを聞き、あらためて日頃からの備えの大切さを感じます。

さて、今年は午年ですがうま＝馬と聞いて一番に頭をよぎるのは「馬の鼻先にニンジンをぶらさげる」という慣用句です。「馬ニンジン」とも言われますが、意味は「ご褒美をちらつかせてやる気を出させること」を指しています。ニンジンすなわちご褒美は欲しい物、旅行やイベントの参加、あるいは達成したい目標、期日などかもしれません。それを楽しみに、あるいは達成感を得るためにやる気を出して頑張ることだと思います。モチベーションがあがる、と言い換えることもできるでしょう。私自身もこれまでも仕事の中で「ここを乗り越えれば自分へのご褒美（ニンジン）が待っているから」と自分を奮い立たせたことも多くあったように思います。

できれば「ニンジン」を求めるための活動は他者から命じられるものばかりでなく自分自身が決めて取り組む、「ニンジン」も他人ではなく自分の価値感で決めたいものです。もちろん仕事の場面ではなかなかそうはいきませんが、あたかも去年の流行語大賞のように「ニンジン」抜きで「馬車馬のように働く」ばかりではストレスをため込みかねません。

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、

もち吉「みやびかさね」 または
「てのひら日記」 を **各5名様**

にプレゼントいたします！ 温かい飲み物と一緒に、ほっと一息ついてみては？



クイズ

仕事のミスのように、嫌な出来事が起きた時、ストレスを軽減させる方法として適切なのはどちらでしょう？

A：「自分はダメな奴だ」「どうせ何をしても無駄だ」…とネガティブな考えをし続ける

B：ネガティブな考えと距離をとり否定的な感情に巻き込まれないようにする

<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 2026」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/ee7Gc3jQKA3GFHSu5> ---->



応募期間は、**2026年2月13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]