

# 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: 谷原弘之  
Tel(086)272-8116 Fax(086)272-0883  
<http://okayamaeap.jp>

## 忙しい時こそ “ゆっくり” と

つい先日、新年を迎えたような気分ですが、気付けば3月も残りわずか……。月日が過ぎるのはあっという間ですね。3月は新年度に向けて何かと慌ただしい時期のため、仕事に追われている方も多いのではないのでしょうか。



仕事に追われる日々を続けて、休息が取れずにいると、どんなに元気な人でも少しずつ体と心は疲れてしまいます。疲れが溜まると集中力が続かず、いつもはしないようなミスなど、パフォーマンスの低下につながります。ただ、仕事が忙しい時は「休憩したくてもできない！」こともあるため、休息は二の次になることが多いのではないのでしょうか。

そんな忙しい時だからこそ、試してみたいことがあります。

それは・・・ “ゆっくり” 動く ことです。

これは、仕事の作業をゆっくりすることではなく、生活の中の動作をゆっくりすることです。例えば、いつもより少し早く家を出てゆっくり出勤する、食事の時にいつもより時間をかけて咀嚼する、いつもよりゆっくり話す、など。



とはいえ、時間に追われている中では動作をゆっくりするのも難しいことがあると思います。そんな時には、**深呼吸**することを試してみてください。深呼吸は心身のリラックスに効果があると言われています。



仕事の時はしっかり作業し、それ以外ではゆっくり動くといったように、仕事と仕事以外の時に「**オン・オフ**」のメリハリをつけることが、疲れやストレスを溜めないことには大切です♪

参考図書：菅野泰蔵「なんとかなるさと思える本」