

# 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: 前村沙都子

Tel(086)272-8116 Fax(086)272-0883

<http://okayamaeap.jp>

## ひと工夫で、上手に気持ちを切り換えよう♪

年の瀬も近づき、クリスマスやお正月などのイベントもすぐそこまで近づいてきました。お出かけの予定を立てている方や家でゆっくり過ごそうと考えている方など、いろいろな方がおられると思います。中には、こういった長期休暇やイベントを楽しんだ後は、仕事モードに戻るのが一苦勞という方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、長期休みからの気持ちや体の切り換え法を、ご紹介させていただきます。

### 1：胃腸の休息日をとろう！

長期休みのときは、ついつい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしてしまいがち。そんなときは、翌日、食事量を減らしたり、脂っこいものや乳製品、カフェイン、アルコールを避けたりして、疲れた胃腸をいたわりましょう。

### 2：汗ばむ程度の運動を

運動量が少ない期間が続くと、仕事のリズムに戻るのに時間がかかってしまうことも。なので、休みの間も屋外で、軽い運動をするのがお勧めです。また、外に出て太陽の光を浴びることは体内時計を整えて寝つきを良くするなどの効果もあります。

### 3：出勤イメージトレーニング

今日でいよいよ休みが終わる…という日におすすめなのがイメージトレーニングです。「うまく行っている」「楽しい」など、前向きに仕事をしている姿を想像することで、よりスムーズに休みモードから仕事モードに切り替えやすくなります。

#### <年末年始の休業のお知らせ>

平素は格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。誠に勝手ながら、以下の期日でお休みをさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、何卒よろしく願いいたします。

2016年12月30日(金)~2017年1月3日(火) 1月4日(水)より通常営業いたします。