

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>



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 吉村 洋

謹んで新年の御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。

昨年はアメリカ大統領選挙がおこなわれ、トランプ氏が当選し日本国内も騒然となりました。まもなく就任するトランプ大統領がどのような政策をおこなうのか、固唾をのんで見守っている方も多いことでしょう。

さて、わたしはこの年末年始は、テレビでスポーツの結果を、固唾をのんで見守っていました。この時期はサッカー、ラグビー、駅伝、バレーボールなど、学生からプロまで様々な競技がおこなわれました。スポーツは最後には勝者と敗者に分かれてしまいます。そして多くの方は、勝者の栄光をたたえつつも、どうしても敗者のほうにも目が向いてしまうのではないのでしょうか。敗者の涙には単に悔しさだけでなく、無力感や絶望感、かつ達成感や充実感も含まれているのではと、つい見る側も目が潤んでしまいます。やはり、スポーツは筋書きがないからこそ、このように感動してしまうのでしょう。

岡山 EAP カウンセリングルームは、スポーツのように大きな感動を与えることはできませんが、相談しやすい環境を整えて、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うことで、従業員の皆様とご家族に小さな幸せを提供できるよう、今年も精一杯頑張りたいと思います。

本年も変わらず、よろしく願いいたします。



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☆クイズの答えを弊社までお送りください。正解者の中から抽選で5名の方に、「図書カード(2,000円分)」をプレゼントいたします。昨年は、色々な漫画・小説原作の映画やドラマが大ヒットしました。この機会に、話題になったあの作品の原作を読んでみるのも、いかがでしょうか？

みなさま、ふるってご応募ください□

クイズ：アメリカの研究で、一定時間の読書でストレスの約60%が軽減するという結果が出ました。さて、そのときの実験では、どれくらいの読書で、ストレスが約60%軽減したのでしょうか？

①6秒

②6分

③6時間



<応募方法>

問題の答え、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、はがき・FAX・メールのいずれかで弊社までお送りください。宛先は、次の通りです。メールの場合は、件名に「メンタルヘルスクイズ2017」とご入力ください。

【住所】 〒703-8520 岡山県岡山市中区浜472 岡山 EAP カウンセリングルーム

【FAX】 086-272-0883

【メール】 present@okayamaeap.jp



応募期間は、**2月10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。

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]

