

岡山EAPカウンセリンググループです

岡山EAPカウンセリンググループ
公認心理師/臨床心理士 秋山 依乃里

公益財団法人岡山県労働福祉会館

 岡山EAPカウンセリンググループ
Okuyama EAP counseling room

岡山EAPカウンセリングルーム

EAPとは

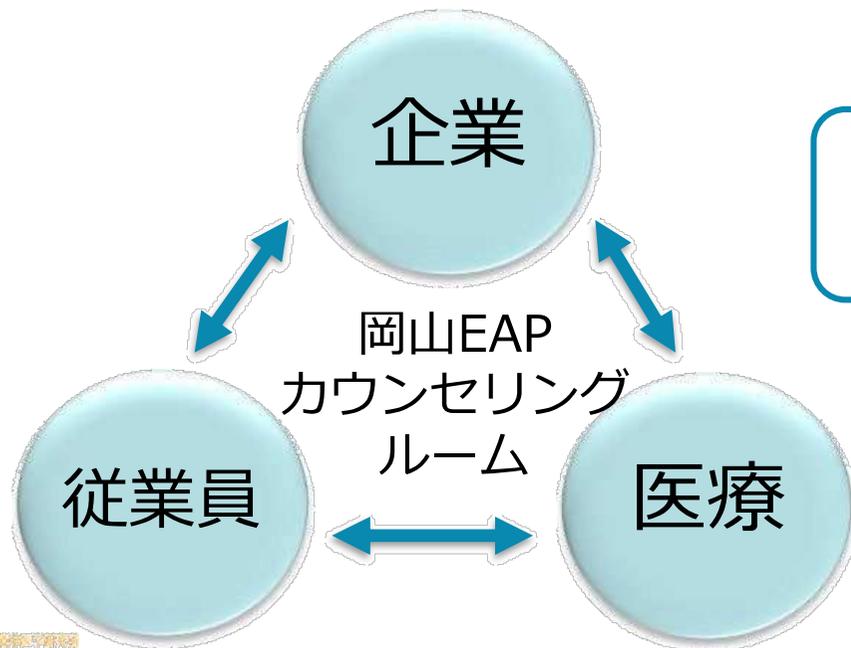
- ・ **Employee Assistance Program**（従業員援助プログラム）と呼ばれる米国生まれの職場のメンタルヘルスサービス



企業と連携しながら働く人の心の健康をサポートし、メンタルヘルス不調の早期発見・予防を目指すプログラム

所属職員

臨床心理士/公認心理師：5名 精神保健福祉士：1名
産業カウンセラー：1名 事務職員：1名



契約企業で働いている方と家族2親等は
無料で相談することができます

○契約企業

- ・ 行政、医療、福祉、教育、製造、IT、販売、運輸、サービス

岡山EAPカウンセリングルームのご紹介

○事業内容

電話相談

全国フリーダイヤルでご利用いただけます



WEB相談

企業専用IDを使って、いつでもご利用
いただけます。
48時間以内に返信をさせていただきます。



岡山EAPカウンセリングルームのご紹介

○事業内容

来所カウンセリング

直接弊社に来所していただき、対面でカウンセリングを受けることができます。オンラインでのご相談も可能です。1人あたり、年5回まで無料です。6回目以降は実費（5,000円+消費税）が発生します。

***完全予約制です。事前にご連絡をください。**



岡山EAPカウンセリングルームのご紹介

○事業内容

研修

- ・ ストレス対処
- ・ コミュニケーション
- ・ アンガーマネジメント
- ・ 管理職研修（ラインケアなど）
- ・ 新入社員研修

等

ご要望に応じた研修を実施させていただきます
(年1回は無料です)



岡山EAPカウンセリングルームのご紹介

○事業内容

復職支援



受診から復職まで
トータル・アシスト



- 受診のタイミングを判断
- 休職
- 治療的カウンセリングの実施
- 復職リハビリのサポート
- 復職に向けて会社と調整
- 復職
- 復職サポート



岡山EAPカウンセリングルームのご紹介

○事業内容

出張面談

スタッフが職場にお伺いして、面談を行います。

・新入社員面接

⇒入社して数か月経った頃に、仕事上での困りごとや健康状態、職場に適応できているかどうかなどを確認。
休職や離職のリスクを減らす目的で行います。

・緊急支援

⇒大きな出来事があり、緊急に社員の心身の状態の確認が必要な場合



公式キャラクター
こももちゃん

岡山EAPカウンセリングルーム

岡山市中区浜472
林病院内

よろしくお願いいたします

公式キャラクター
ぜるこばくん



こころの健康相談

公益財団法人精神障害者援会

 **岡山EAPカウンセリングルーム**
Okuyama EAP counseling room

こころの健康相談とは

従業員とご家族2親等までの方が対象

仕事のこと、職場の人間関係、夫婦、
子どもの問題等を

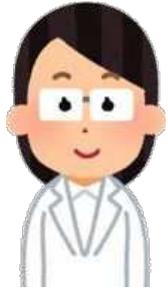
- ◇専門のカウンセラーに
- ◇職場には内緒で
- ◇無料で相談できるプログラム



話したくない
でも、仕事では関わらないといけない…



仕事のパフォーマンス
他者とのコミュニケーション
にも影響が…



「どんなことがあった？」



誰かに話して吐き出すことで
少し気持ちがスッキリする



「同僚のどんなところから関わりたくない？」
「周りの方にも同じような態度？」

否定的な言い方が
モヤっとする

話しかけにくいから
仕事が円滑に進まない
だからイライラするんだ…



状況を整理したり
言葉にしていくことで
イライラ、モヤモヤを
具体的に考えることが
できる

どうしたら良いかを
考えやすくなる



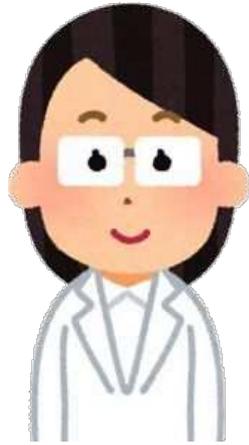
「否定的な言い方をしないときはある？」
「接しやすいタイミングはありそう？」

朝のミーティング直後は
比較的穏やかかも…

要点を簡潔に伝えて
話を長引かせないように
したらいいかも…



別の視点から考えることで
視野が広がり
解決の糸口が見えることも



「他の方でこのことを相談できる人はいる？」
「必要最低限の関わりに留めて、タイミングを
図りながら話かけてみては」

やってみようかな…



お話を伺いながらアドバイスやカウンセラーとしての意見をお伝えすることもある

具体的な解決策を“一緒に”考えることができる

どんな相談がありますか？



- ☆ ストレスの問題
- ☆ 職場の人間関係、ハラスメント
- ☆ 部下の様子がおかしい
- ☆ 夫婦の問題、子どもの不登校
- ☆ 親が認知症かもしれない
- ☆ 恋愛問題

相談事例

例1. 仕事のプレッシャー

Aさん 40歳代 男性



「長年の実績が認められて、以前よりも責任の重い仕事を任せてもらえるようになりました。会社が自分を認めてくれたと思うと嬉しくて、意欲をもって仕事に取り組んできたのですが、最近は夢にも仕事のことが出てくるようになり、なんだか良く眠れていない感じです。仕事中でもボーっとしてしまふことが増えてきて、自分ではもっと頑張りたいのに頑張れず、なんだかおかしいと感じています。」



対応



仕事のプレッシャーにより、睡眠状態の悪化や集中力・思考力の低下がみられ、軽い抑うつ状態に陥っている様子
がうかがえました。そこで、心療内科受診をお勧めして睡眠状態の改善をはかり、カウンセリングで仕事のプレッシャーに関する気持ちを整理していきました。徐々に意欲、集中力を取り戻して効率よく仕事を進めていけるようになり、プレッシャーが良い緊張感へと変わったということで
終結となりました。



例2. 仕事がうまくいかない



Cさん 30歳代 男性

「職場の中で中堅的な立場となり、部下の指導も任せられるようになりましたが、思うように指導できないのです。また、自分の仕事に対しても、もっと効率よくしたいけど、遅れがちになっている、と感じています。」

対応

仕事の様子や上司からの評価などを整理していきました。すると、実際はそれなりに仕事をこなせているにも関わらず、Cさん自身の理想がとて高いために、自分で現状に納得できていないということが分かりました。

納得できる仕事のやり方を一緒に考えたり、「まあいいか」と思えるような考え方ができるよう相談を続けていきました。その結果、自分の仕事に徐々に納得できるようになりました。



例3. 家族のこと



Dさん 30歳代 女性

「小学校1年生の娘が、友達のリノに入れず学校に行きたくないと泣いています。しばらくすれば慣れるだろうと思って様子を見ていたのですが、入学して2か月経つのに、未だに毎朝泣きながら登校しています。どうしたらいいのでしょうか？」

Q.誰しも抱える可能性のある悩み：こんなこと話してもいいの？

配属先の人間関係
で気になることが
ある・・・

仕事がたくさんあ
りすぎて覚えられ
ない

これから先うまく
やっていけるか
不安・・・

仕事でミスをして
しまった・・・



まわりの人と
比べてしまい
辛い・・・

A.一人で抱え込まずにEAPで相談して、一緒に考えていきましょう

プライバシーの保護

相談内容、個人情報
職場へは一切報告しません

例外

- ◇統計と相談傾向
- ◇職場での対応を本人が求めるとき
- ◇自傷他害の恐れがあるとき



○電話相談

専門スタッフ(臨床心理士等)が
ご相談を受けます。



フリーダイヤル **0120-233-666**

相談日：月・火・水・金9:00-17:00

木9:00-19:00

土9:00-12:00

(祝日、年末年始は除く)

○WEB相談

岡山大学資源植物科学研究所様
企業コード 138289

ホームページ <http://okayamaeap.jp>

パソコンやスマホからホームページにアクセスし、
個人専用の相談ページで相談できます。

(初回のみ、登録が必要です)



ご相談書き込み後、48時間
以内にお返事を書き込みます。
(祝日、年末年始は除く)

※スマホからWEB相談をご利用の場合は、**通信料が別途**かかりますのでご了承ください

企業を支える人の
力になりたい

企業向けメンタルヘルスサポート

岡山EAPカウンセリングルームは医療と連携し、
働く環境づくりと従業員の心の健康を支援します。

当社は経験豊富な臨床心理士がメンタルヘルス不調からの回復、休職・復職支援、職場適応など様々なお悩みに関して、精神科医師と連携し支援しております。メンタル不調の予防や早期発見・対応、退職後のフォロー、企業環境の整備まで、従業員と企業、患者の三者を適切につなぐことで、企業全体の生産性の維持と向上に貢献します。

サービス案内はこちら

 **[お試し版] ストレスチェック**

今のあなたのストレス度は？ 13問の質問に答えて結果が分かるお試し版です。



岡山EAPカウンセリングルーム 心の健康相談

ようこそ 会員ページへ

企業コード

企業コードを入力してください。

ログイン

ログアウト

システム利用にあたっての注意事項

WEB相談・記録・統計システムが動作するためには以下の要件が必要です。

1. インターネットエクスプローラー6.0以上(あるいは同等ブラウザ)が正常に動作し、インターネットに接続できる環境があること。
2. 携帯電話の場合は、正常にサイトに接続でき、サイト閲覧ができる機能を有している機種

WEB相談・記録・統計システムを安全に利用するためには以下の事項に注意してください。

1. ブラウザによっては、入力された個人コード、パスワードを記憶する機能がありますが、機密保護のためこの機能は使わないでください。特に、1台のパソコンを複数人で利用している場合は特に注意してください。
2. 個人コード、パスワードを忘れた場合は、登録されたメールアドレスに登録個人コード、登録パスワードを返信しますのでパソコンからのメールが受信可能な状態にしておいてください。

相談内容、回答内容等を、許可を得ずに文書化、あるいは他のサイトへ転用した場合は法的措置を講じます。

企業コード ▶▶ **メニュー** ▶▶ 個人情報 ▶▶ 会員登録 ▶▶ ログイン ▶▶ 相談画面

岡山EAPカウンセリングルーム 心の健康相談

ようこそ 会員ページへ

会員登録が完了の方

ログイン

会員登録がまだの方

会員登録

登録情報を変更の方

登録情報変更

ログアウト

- ・初めてご利用の方は利用案内をよくお読みください
- ・メンタルヘルスニュースなどの情報もこちらから

[岡山EAPカウンセリングルームからのお知らせ](#)

岡山EAPカウンセリングルーム 心の健康相談

ようこそ 登録画面へ

あなたの名前(氏)	<input type="text"/>	(※)	(全角文字)
あなたの名前(名)	<input type="text"/>	(※)	(全角文字)
フリガナ(氏)	<input type="text"/>	(※)	(全角カタカナ)
フリガナ(名)	<input type="text"/>	(※)	(全角カタカナ)
ハンドルネーム	<input type="text"/>		
性別	<input type="radio"/> 男性 <input type="radio"/> 女性 (※)		
生まれた年	<input type="text" value="2009"/>	(※)	
Eメール	<input type="text"/>	(※)	
Eメール(確認)	<input type="text"/>	(※)	
個人コード	<input type="text"/>	(※)	(英数小文字8文字以上)
パスワード	<input type="text"/>	(※)	(英数小文字8文字以上)

(※)は必須項目です。

個人コード、パスワードはあなたの秘密を守るものです。
決して他の人に教えないでください。
携帯メールの方は、パソコンからのメール受信ができるように設定してください。
個人コード、パスワードを忘れた場合に必要となります。

ログイン時に
必要になりますので
覚えておいてください

確認画面

キャンセル

企業コード ▶▶ **メニュー** ▶▶ 個人情報 ▶▶ 会員登録 ▶▶ ログイン ▶▶ 相談画面

岡山EAPカウンセリングルーム 心の健康相談

ようこそ 会員ページへ

会員登録が完了の方

ログイン

会員登録がまだの方

会員登録

登録情報を変更の方

登録情報変更

ログアウト

・初めてご利用の方は利用案内をよくお読みください
・メンタルヘルスニュースなどの情報もこちらから

[岡山EAPカウンセリングルームからのお知らせ](#)

企業コード ▶▶ メニュー ▶▶ 個人情報 ▶▶ 会員登録 ▶▶ ログイン ▶▶ 相談画面

岡山EAPカウンセリングルーム こころの健康相談

<これより先は、ご契約企業にお勤めの社員様とご家族様専用のページです>

ようこそ 相談画面へ

個人コード

パスワード

登録した個人コードと
パスワードを入力

個人コード、パスワードを入力してください。

ログイン

ログアウト

個人コード、パスワードを忘れた方は[こちら](#)

岡山EAPカウンセリングルーム 心の健康相談

ようこそ 相談画面へ

しめい さん ようこそ

30日より前の内容は消去されます。

相談内容を書き込んでください。

相談する場合は
こちらに書き込んでください

相談A
2009-01-26 16:09:53
回答A
2009-01-26 16:15:33

書き込みが完了したら送信ボタンを押してください。

送信

クリア

ログアウト

○来所カウンセリング

対面でカウンセリングを受けることができます(年間5回まで無料です)

月・火・水・木・金9:00-17:00
土9:00-12:00
(祝日、年末年始は除く)



※**完全予約制**になりますので、必ず事前にお電話にてご予約ください(0120-233-666)。

ストレス対処について

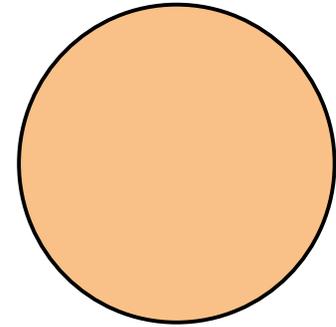
公益財団法人 精神保健学研究所

 岡山EAPカウンセリングルーム
Okuyama EAP counseling room

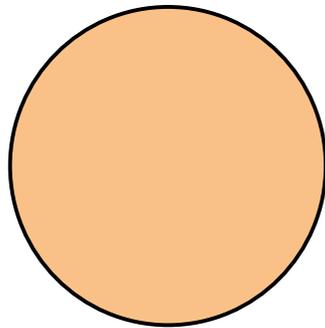
ストレスが溜まると・・・

ストレッサー

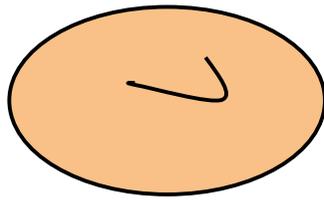
仕事の多さ 職場の人間関係
家庭の問題 体の健康 など



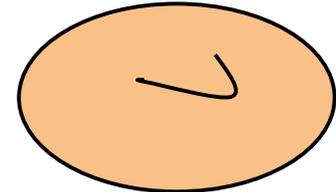
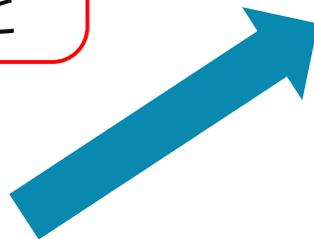
元気であれば
元に戻る



ストレスなし



ストレスあり

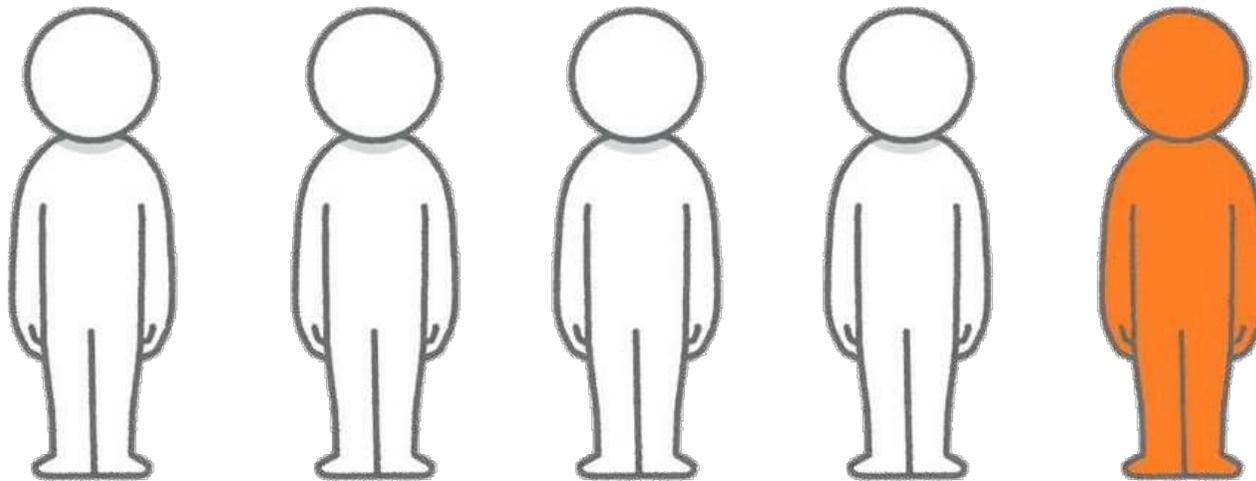


ストレッサーが
強すぎたり、長く続くと
元に戻りにくくなる

誰にでも生じるメンタルヘルス不調

生涯を通じて成人の5人に1人は「精神的に不健康」になりうる

※厚生労働省「心の健康問題の正しい理解のための普及啓発検討会報告書」より



メンタルヘルス不調になる可能性は誰にでもある！

ストレス反応レベル

- 身体のだるさやさまざまな症状

アルコールやたばこの
量が増えた



背中や腰が痛い

吐き気

胃が痛い、胃が重い



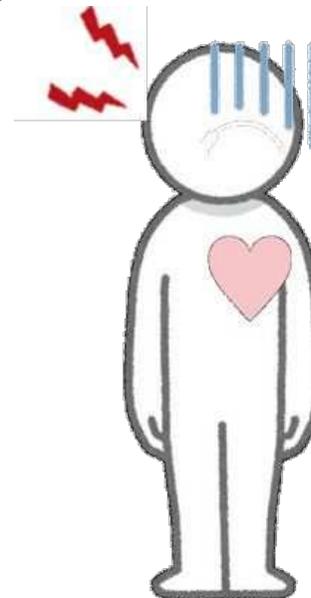
心臓がドキドキする

めまい、たちくらみ

頭が重い、痛い

微熱

身体のだるい



身体の病気では？と感じることが多いことも特徴

メンタルヘルス不調レベル

睡眠障害

- ◆ 朝早く目が覚めてしまう
- ◆ 寝つきが悪い
- ◆ 途中で目が覚めてしまう
- ◆ 眠った気がしない
- ◆ 過眠（いくら眠っても眠い）



食欲の低下

- ◆ 食べたくない
- ◆ 吐き気がする
- ◆ 食べてもおいしいと感じない
- ◆ 体重が減少する



注意力・集中力・判断力の低下

- ◆ 作業の能率が落ち、はかどらなくなる
- ◆ 作業のミスや事故が増える



「自分には能力がない」
と感じ
自信喪失につながる

予防と対策

- 睡眠リズムの安定、食事の見直しなど、生活習慣を見なおすことで自律神経の安定をはかる
- ストレス要因を取り除く、あるいはストレス対処の工夫をすることで、ストレスを軽減する



体調面の不調を、身体からの
S O S サインとして上手に利用する

スイッチの切り替え

職場についたらスイッチON



家に帰ったらスイッチOFF



解決できない問題は、家で考えても答えが見つからないことが多い・・・

→ 休むときは休むことに集中する

情動焦点型コーピング

ストレスから生じた感情をコントロールすることで、ストレスの軽減をはかる

- 信頼できる人に愚痴を言う
- コンサートに行く
- 適切な量のお酒をたしなむ
- クイズを解く
- 「よくがんばった」と自分にご褒美(ランチ等)



あなたのストレス発散方法は？



旅行

コンサート

仕事終わりでもできる自分
なりの小さなコーピング
(ストレス解消法)をいっ
ぱいもっておくことが
おすすめ！

辛い物
を
食べる

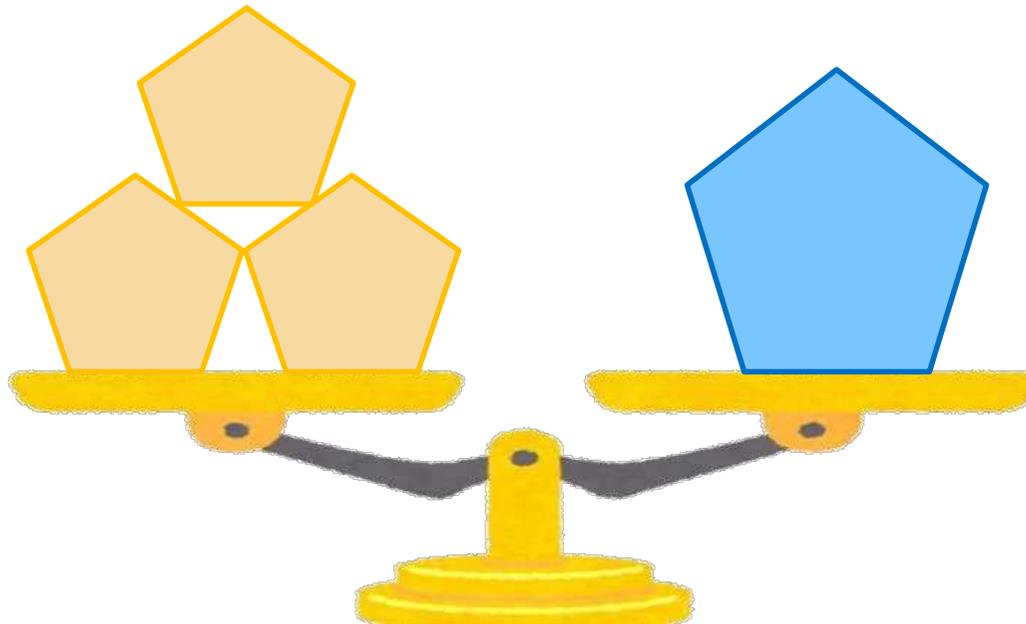
眼鏡を
きれい
にする

ポジティブ感情を増やそう

ネガティブを必要以上に問題視しなくても良い
「いつもポジティブでなければならない」わけではない

ポジティブ ネガティブ

3 : 1



GOOD & NEW



24時間以内にあった
あなたにとって良い出来事を考えましょう



- ◆ 周囲に頑張りをほめてもらった
- ◆ コンビニコーヒーがおいしかった
- ◆ 道端に小さな花が咲いていた
- ◆ お風呂を磨いたらピカピカになった
- ◆ ぽかぽかした陽気で気持ちいい

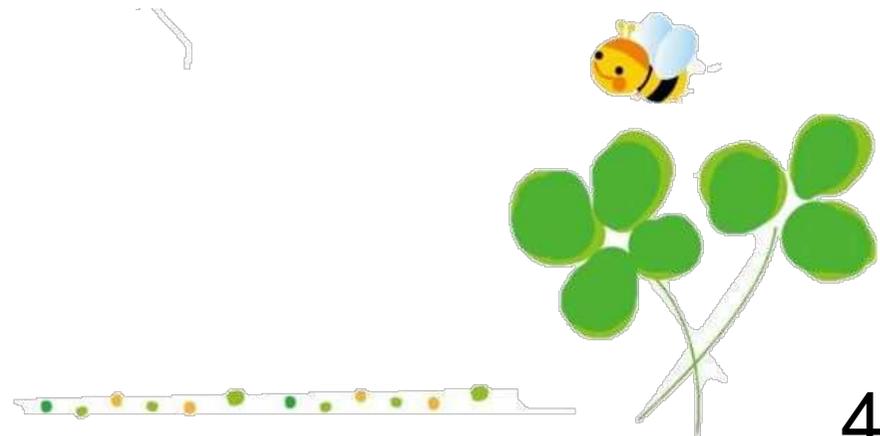


ほんのささいなことでもOK!

GOOD&NEWの効果

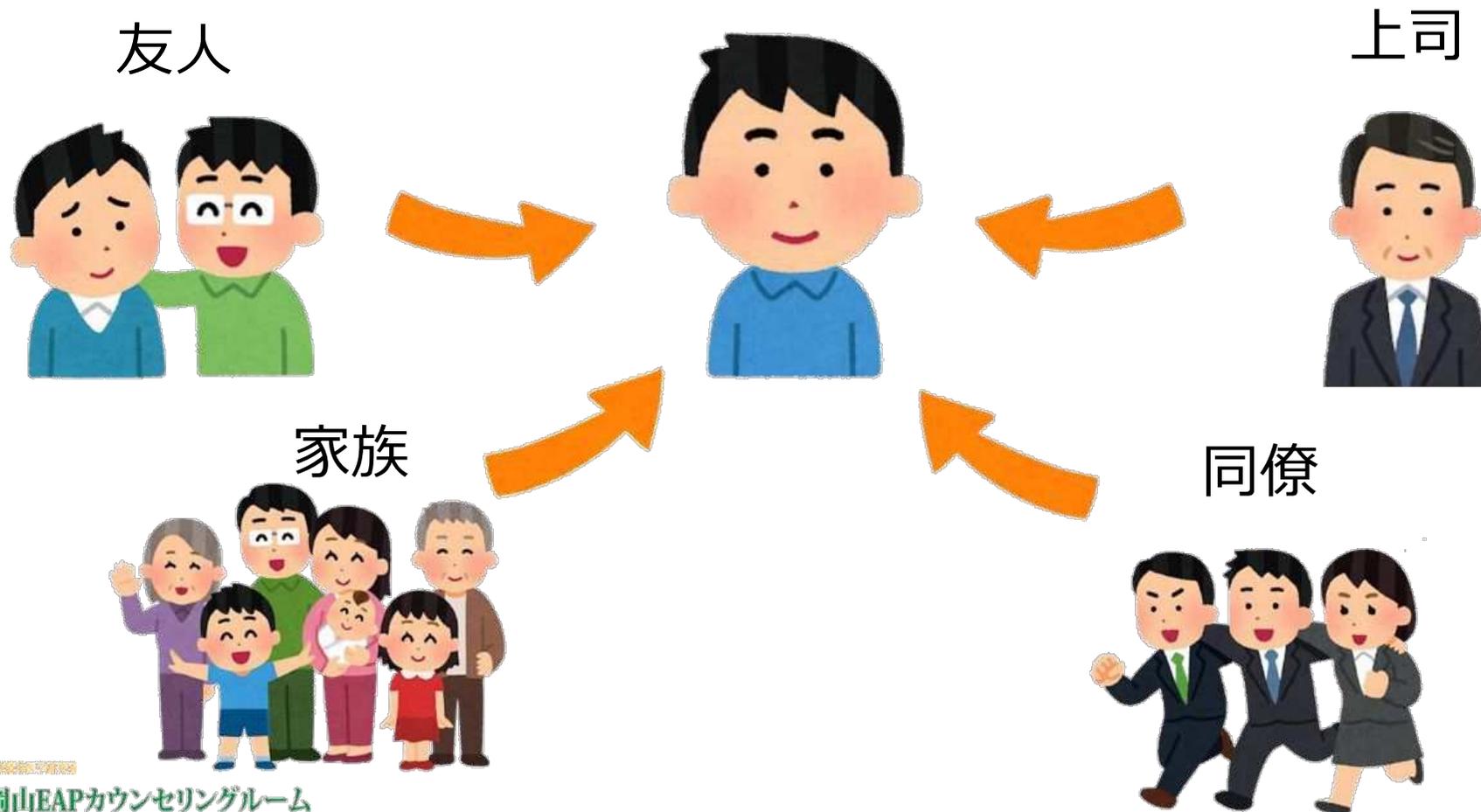


- ◆ 肯定的思考のくせを作ることができる
- ◆ 肯定的なイメージやゴールの発想が浮かびやすくなり、問題を解決していく脳を育てる
- ◆ 職場のコミュニケーションが活性化する



サポーターからもらえる力

身近に信頼できる人がいて、自分が誰かから大切にされている経験をもつと、満たされた気持ちになる



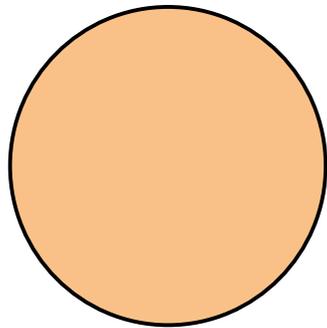
ストレスが溜まると・・・

ストレッサー

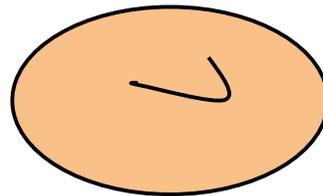
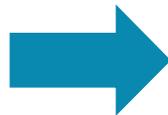
仕事の多さ 職場の人間関係
家庭の問題 体の健康 など



サポートの力で
和らげることができる



ストレスなし



ストレスあり

