

ニュースレター『EAP 通信』

を発行しています

MRC 札幌では、2019年3月にニュースレター『EAP 通信』を創刊いたしました。『EAP 通信』はEAP相談を御契約いただいている企業様にお配りしており、3月、6月、9月、12月の年4回、定期的に発刊を予定しております。内容は、ご自身のメンタルヘルスに関心を持ち、振り返るキッカケとなるような話題を提供させていただいております。

今回は、創刊を記念して、以下に『EAP 通信』を添付いたしましたのでご覧ください。

【EAP 相談】

弊社のEAP相談は、従業員のみならず、企業の人事・労務などからのご相談にも手厚くお答えする企業全体のサポート体制を構築しています。オンライン（電話・メール）の相談に加え、状況を考慮しながらの対面相談も実施しております。

株式会社 MRC 札幌

書き札幌市中央区北4条西4丁目1番地 札幌日興ビル7階

TEL:011-209-0556 FAX:011-209-0557

<http://mrc-sapporo.co.jp/>



EAP 通信

Vol.01

2019年3月号

ニュースレターを創刊しました。

日頃より、MRC札幌をご利用いただきまして誠にありがとうございます。

皆さんにもっとEAPについて知ってもらうため、ニュースレター「EAP通信」を創刊いたしました！これからよろしくお願いたします。

今日はメンタルヘルス不調の発生要因の一つと言われるストレスについてお話しします。

こんな症状ないですか？

- ・最近、以前に比べて起きられなくなった
- ・肩こりや首こりがひどくなった
- ・喉が詰まったようなかんじがとれない
- ・集中できない、物覚えが急に悪くなった

それ、ストレス反応かもしれません

ストレス対処としてEAP相談を利用してみませんか

3・4月は多くの方が入社・転職・部署異動など新しい生活をスタートする時期です。いままでの環境から卒業し、新しい環境に身を置くことは、知らず知らずのうちに心身にストレスをかけてしまっています。それが積み重なっていくと、メンタル不調になり、業務の滞りや生産性の低下など仕事に影響を及ぼします。

ストレス対処法としてよく知られているのは「十分な睡眠をとる」、「適度な運動をする」などですが、MRC札幌からは「EAP相談」の活用を提案いたします。普段はなかなか人に言えない悩みや不安など個人的な事柄を相談することで、解決に向けた一歩を踏み出すきっかけとなり、一人思い悩む時間を減らすなど、職務に集中する環境を整える事が可能となります。話すことで思考が整理され、あなたの悩みを解決するきっかけになるかもしれません。

————MRC札幌では、豊富な臨床経験を持つスタッフがメンタルヘルスについてのご相談をお受けいたします。

当社ホームページ <http://mrc-sapporo.co.jp>

株式会社MRC札幌 検索

