### 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いおり、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:O11-209-0556 FAX:O11-209-0557

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





# E A P 通 信

ニュースレターを創刊しました。

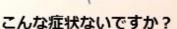
日頃より、MRC札幌をご利用いただきま して誠にありがとうございます。

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 します。

## Vol. 01

2019年3月号



- ・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「充分な睡 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、 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

