

# 心のセーフティネット

編集・発行

株式会社保健同人フロンティア  
ヒューマン・フロンティア相談室  
〒107-0062  
港区南青山 1-3-3 青山一丁目タワー4 階  
TEL.03-6747-6250(代表)

カウンセリングのご予約はこちらへ

ナヤミ ナシヨ

0120-783-744

受付日時: 月曜～金曜 10:00～20:00  
(祝日除く) 土曜 10:00～18:00

E-mail :  
sodan@humanfrontier.co.jp

※受信後、2営業日以内に返信いたします。

©2016, 2024 HOKENDOHJIN-FRONTIER Inc.



LINEからもカウンセリング  
予約ができます。

(※予約受付専用。直接相談は出来ません)



LINE アプリの「友だち追加」→「QR  
コード」から上記の QR コードを撮影し  
ご登録ください。もしくは「友だち追  
加」→「検索」から「@hfsodan」を入  
力してご登録ください。

※QR コードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

## Spring has come ! Smile has come !

心理的安全性が高い「場」として大切なのは①表情 ②言葉 ③姿勢と言われています。例えば、空港で困った時に尋ねた受付スタッフの対応について。

表情が暗い。受け答えの声小さく眉間にしわが寄っている。動きに機敏さが無い。そんな場面に遭遇したら楽しい旅行も嫌な気分になります。

逆にマスク越しでも分かるくらいの笑顔、何かお困りですかと声掛けしてくれる、テキパキと予約状況を調べてくれたら自然にほっとします。そして次もまた利用したい気持ちになります。流れとして①→②→③の順番で良い雰囲気が作られます。

このような場面は日常の駅、病院、携帯ショップなどでも見受けられます。気兼ねなく何でも相談できると良いです。

さて、①の表情について。具体的には「笑顔」の作り方についてご案内します。顔には約 30 の表情筋があります。笑顔をつくるポイントは2つです。目じりを下げることと口角を上げることです。前者は意外と難しいです。心から本当に笑わないと下がりがありません。しかし、後者は自分の意思でできます。ポイントは「い」の発生音です。

笑顔の写真を撮るために発声した「チーズ」、「1, 2」などを思い出してみてください。他にもジーンズ、スキーも「い」が含まれています。

お勧めのフレーズは「おいしいスイーツ」です。「い」の音が3つも入っており、しかも後ろは伸ばす「いー」なので口角を上げる効果が高いです。鏡をみながら歯磨きのあとで、お手洗いのあとで、接客の前に発声してみてください。さらには「ショートケーキ」など好きなスイーツを思い浮かべながら発声すると効果抜群です。

Smile for you(相手のために)

Smile for me (自分自身のリラックスのために)

4月は新しいスタートの季節です。素敵な笑顔でスタートしましょう！

## カウンセラーのオアシス

スポーツジムでの運動は、心身とも爽快になります。1人で運動すると使用マシンなどがマンネリ化する傾向があります。そのため時々、スタジオクラスに入って運動をするようにしています。

例えばヨガ、ボクシングエクササイズなどです。そうすると体を「ねじる、後方にステップする」など普段はあまり使っていない筋肉を使う心地よさが味わえます。伸びている、伸びている！そして翌日にその結果を筋肉痛として実感できます(笑)

運動方法(繰り返し運動や有酸素運動など)によりドパミン、セロトニンなど様々な脳内ホルモンが分泌され心身に良い影響を与えているようです。

## E A P 用語集

### ストレッサー

ストレス要因のこと。心身にひずみを引き起こす外部環境からのさまざまな刺激のこと。

物理的要因(寒冷、騒音等)、化学的要因(薬物や公害物質等)、生物的要因(炎症、感染等)、心理・社会的要因(職場の人間関係、社会的立場や責任、将来に対する不安等)に分類されます。ストレッサーの調査・評価として、活用されているのが「ストレスチェック」です。