

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。

紅葉狩りでリフレッシュ！

長かった暑さもおさまり、気持ちのよい気候になってきました。この秋をどのよう
に過ごされていますか？少し遠出して自然に身を置いてみるのも気持ちがいいと思
います。

「紅葉狩り」は古くから歌に詠まれ親しまれていますが、一般に普及したのは江戸時
代からと言われています。秋の野山に入り、赤や黄色く紅葉した木々を見る事は以下
のような効果があると言われています。

1. ストレスのリリース(解放)

紅葉と言えば赤と黄ですが、赤は気持ちを前向きにさせ、気力を強化する効果
が、黄は心を弾ませ楽しい気分させてくれる働きがあります。

2. 精神の安定

日光を浴びることや美しい景色に感激することで、脳が活性化され脳内の神経
伝達物質「セロトニン」の分泌が高まります。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼
ばれ、気分や感情を安定させる働きがあります。

3. 筋力の向上

自然の中でウォーキングをすることで、脚の筋肉を向上させることができます。
美しい紅葉を見ながら歩いていると、結構な運動量になるかもしれません。

4. 睡眠アップ

心身ともに癒されて、質の良い睡眠が取れるでしょう。

紅葉の名所を訪れて、美しい景色を満喫されるのもいいですが、名所とまでいか
なくても近所の公園、神社やお寺の庭でもプチ紅葉を楽しむことができます。

出かけるのが難しい方などは、紅葉のオンラインツアーを楽しむのも一つ。ウェブ上で
探してみると、日本各地の紅葉を楽しむことができます。秋を味わってみましょう。

カウンセラーのオアシス

ずいぶん前になりますが、秋にカナダを訪れたことがあ
ります。ちょうど紅葉の真っ盛り。街中のメープルの木が
真っ赤に紅葉していました。木が高く、葉っぱも大きく豪
快な光景でした。長年現地に住む日本人に聞くと「カナダ
の紅葉は、赤か黄色、一斉に色が変わる。日本みたいに紅
葉を楽しむ習慣は特にない」とのこと。手のひらより大き
な落ち葉をみて、私たちは日本の紅葉の繊細さにひかれ
るのかなと感じました。

春はお花見、秋は紅葉狩り、昔から続いてきた自然を身
近に感じ楽しむ習慣を大切にしていきたいと、改めて感じ
ました。

EAP用語集

不定愁訴

明確な身体的異常が見つからないにもかかわらず、さまざま
な不快な症状を訴える状態で、検査をしても原因となる病気
が見つからない場合を指します。「頭が重い」、「目の奥が痛
い」、「疲れが取れない」、「よく眠れない」などと訴えることも
多くあります。

この状態は、自律神経の乱れやストレス、ホルモンバランスの
変化などが原因と考えられています。