

# 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, 2025 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。

## セルフ・エフィカシーとは

春は木々が芽吹き成長していくように、新しいことを始めたい気持ちが高まる時期です。半面、挑戦したいけどうまくできるか不安でなかなか踏み出せないこともあります。

セルフ・エフィカシーとは日本語では自己効力感といいます。ある行動を自分なら出来ると思える「自信」のことです。セルフ・エフィカシーを強く感じていると、その行動を行う可能性が高まり、努力を惜しまず、失敗や困難を伴っても諦めにくいと考えられます。

例えば、ダイエットや筋トレなどの目標を掲げた時、高いセルフ・エフィカシーを感じている人ほど、その目標を達成するために積極的に取り組み、例え三日坊主になりそうでも「出来る範囲でやってみよう」と気持ちを切り替えることができ、結果として目標を達成する可能性が高くなります。

このように、セルフ・エフィカシーは人の行動や成果に大きな影響を与える重要な要素です。

セルフ・エフィカシーを高める主なポイントは、「成功経験」と「代理経験」です。

成功経験とは、実際に自分が行って見て、うまくできたという経験のことです。小さなことから「できた」と思える体験を積み重ねていくとだんだん大きな目標に向かっていけるようになります。代理経験とは、性や年齢、職種、立場など自分と似ていると思われる「モデル」となる人が、ある行動をうまく行っているのを見たり聞いたりすることで、自分にもうまくできそうだと思うことです。SNS の動画をみて、これなら自分もできそうだと思うと、同じようにやってみて成功する人は多いのではないのでしょうか。身近なところで試すのであれば、職場にいる人のいいところを見て同じように行動することで仕事もうまくできるようになり、セルフ・エフィカシーを高められるようになっていきます。

セルフ・エフィカシーは仕事や、健康づくり、生活習慣といった生活全般にも生かすことができます。どうせダメだからと諦めず、セルフ・エフィカシーを意識して、ポジティブに何事にもチャレンジしてみたいかがでしょうか。ビジネス系の資格の勉強をする、ライフスタイルをガラッと変えてみるなど自分らしさの追求は人生を豊かにしてくれます。

## カウンセラーのオアシス

ルーティンは腸活です。幸せホルモンであるセロトニンは脳で作られる割合は約 5%で、実は 95%は腸壁で作られています。セロトニンを生成する働きを促すためには腸の状態をよくする「腸活」がうつ予防や自律神経を整えるだけでなく美容や見た目の若々しさに影響します。①朝コップ 1 杯の白湯を飲む②決まった時間に質の良い朝食を摂る③呼吸法で腸活ストレッチ④腸揉みで働き活性化を毎日行い、心身の健やかさを目指しています。

## EAP用語集

### グラウンディング

リラクゼーション法の一つとして多用されている手法で、起立している状態もしくは、椅子などに座っている状態で、足の裏に意識を向けて、接地面を感じ、地に足がついている状態を維持することを指して使われている言葉です。不安感が強すぎて、呼吸法や瞑想などのリラクゼーション法が逆に苦しさを感じる人なども比較的活用しやすいものとして受け入れられています。足の裏に意識を向けることで重心を安定させる効果があり、対人不安や緊張などにも効果が期待できます。