

# 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営業日以内にお返事いたします。

©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。

## 毎日こちよく眠れていますか？

皆さんしっかりと眠ることができていますか？

カウンセリングを始めてから様々な方のお話を聴く機会があります。そんな中「眠れなくて困っています」と訴える方が多いことにびっくりしています。

ただ日本では、5人に1人が睡眠に悩みを抱えていると言われています。良い睡眠が取れていないと日中の疲れや心身に様々な影響を与えてしまいます。

眠れないとき効果的と言われているのがアロマです。なぜ睡眠の質を高めたいときにアロマがおすすめなのでしょうか？嗅覚と脳の関係はかなり密接で、香り成分はダイレクトに脳に伝わり、そして全身に伝わるそうです。

アロマの香りは自律神経や免疫系の働きにも作用することで、心身のバランスを整えることにもつながります。心を落ち着ける香りを嗅ぐことで、副交感神経が優位になり、眠りに入りやすくなります。

こちよい睡眠におすすめのアロマは、心を落ち着かせるのに向いている「リラックス系」が良いようです。ラベンダー・カモミール・ベルガモット・サンダルウッドなど一度は耳にしたことがあるのでは？

入浴時に使うのもいいのではないのでしょうか。是非一度試してみてください。

またアロマ以外の工夫も必要です。

規則正しい生活リズムを作ることやリラックスできる習慣を作る、寝室環境を変えるなども大切です。こちよい睡眠を取るために自分に合った香りや方法を見つけて、快適な睡眠環境を作ってみてください。

## カウンセラーのオアシス

「今年はリラックスして楽しむ年にしよう！」と念頭に置いて密かに誓いました。

しかし未だに楽しむことができていないのが現状です。楽しむことができないのは、出不精・めんどくさがりな性格が影響しているようです。

最近やっと重い腰が上がり、愛犬4頭と1泊2日の旅行をすることになりました。今はとても楽しみにしています。

ただ愛犬4頭との旅が果たして私のリラックスに繋がるかは疑問です。

## EAP用語集

### フラストレーション

欲求不満、要求不満、要求阻止とも言います。人は欲求が起こると、その欲求を満たすための行動を行います。しかし何らかの原因によってその欲求を満たすことができないと、満足できない不愉快な気分になり、この状態をフラストレーション状態といいます。フラストレーションの状態に陥ったとき、攻撃的反応などの不適切な行動をとることなく、この状態を我慢して耐えられる人もいます。このようなフラストレーションに耐える能力、乗り越える能力のことを欲求不満耐性と言います。