

心のセーフティネット

編集・発行
MBK Wellness 株式会社
(旧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 MBK Wellness CO.,LTD.



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)デンソーウェーブの登録商標です。

大阪・関西万博から考える「意味づけ」と「体験」の重要性

2025 年日本国際博覧会(大阪・関西万博)の開幕前には、SNS やメディアでは「税金の無駄では?」「何を見せたいのか分からない」といった批判的な声が多く聞かれました。展示の意義が十分に伝わらず「何のための万博なのか」という問いが置き去りにされた印象もありました。

しかし、開幕後は「大屋根リングに感動した」「未来を感じた」といった好意的な声が増えています。人は、意味を“実際に体験することで”自分ごととして感じ直すのです。

この現象は職場でも起こります。新しい制度や施策が導入されたとき「なぜこれをするのか分からない」と感じると、社員は動きづらくなり、受け身の姿勢になってしまいます。心理学では「意味づけの欠如」はモチベーション低下や離職の原因になるとされ、特に若手社員は「この仕事に意味がある」と感じられないと、早期に離職する傾向があります。

では、どうすれば仕事に意味を感じられるのでしょうか。大切なのは「何のためにやっているのか?」という目的を言葉にし、それが誰かの役に立っているという実感と結びつくことです。たとえば、ある社員が「この資料、何のために作っているんだろう」と感じていたとします。そこに「この資料があると、お客様が安心するんだよ」と一言添えるだけで、行動の質が変わります。そしてお客様の反応を目にすることで「この仕事には価値がある」と自然に納得できるようになります。

さらに、職場で意味づけを育てるには、説明だけでなく、対話やフィードバックの「場」を整えることも重要です。安心して問いを立てられる空気があることで、社員は自分の仕事の価値を自ら見つけていけます。

万博では、展示の意図が分からなくても歩いてみることで「未来社会の一端を体験した」と感じる瞬間があります。意味は説明だけでは伝わりにくく、体験を通じて自分ごととして感じられるようになります。

職場でも、制度や施策を“体験として感じられるかたち”で届けることで、意味づけが深まるのではないのでしょうか。

「やらされている」から「自分の意志で取り組んでいる」へと変わるには、納得できる理由が必要です。意味が心にストンと落ちたとき、人は自然と前向きに動き出します。その一歩が、組織の未来をつくる力になるのではないのでしょうか。

カウンセラーのオアシス

「きもかわ」に癒されて

ミャクミャクは公式サイトによると「細胞と水がひとつになったことで生まれた、ふしぎな生き物」。赤い部分は細胞で、分かれたり、増えたりする性質を持っています。青い部分は「清い水」で、流れるように形を変えることができるとされています。

初めは気持ち悪いだけでしたが、その成り立ちの意味を知り、さらに繰り返し接するうちに「きもかわ」な魅力がじわじわとしみてくるようになりました。動きや表情には優しさがあり、親しみを覚えます。今では癒しをくれる存在です。

※ミャクミャクは、EXPO 2025 大阪・関西万博公式 Web サイトより引用
出典: [公式キャラクターについて](#) | [EXPO 2025 大阪・関西万博公式 Web サイト](#)

EAP用語集

内発的動機付け

- ・外部からの報酬や評価ではなく、自分自身の内側から湧き上がる興味や関心、達成感、楽しさなどによって行動する動機のことを指します。
- ・外発的動機(報酬、評価、罰など)と比べて、内発的動機は持続性が高く、満足度や創造性にも良い影響を与えるとされています。

例: 絵を描くのが好きだから描く、知識を深めたいから勉強する。