

# 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 ナショ

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コードを撮影して登録ください。もししくは「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。

## カウンセラーのオアシス

年に1回の登山は、地元の小学生の遠足だと言われる立山に初挑戦。昨年の怪我で握力が戻らずポール(登山用のステッキ)が思うようにならず、下りは腕がブルブルして力が入りません。そこで雪渓では、子どもたちを見習って、滑り台のようにして降りてみました。もうその楽しさと爽快感は感動もの。次の雪渓でも両手をあげて滑ってしまいました。恥ずかしさや外聞を棚に上げたことで思わぬ楽しさを再発見した登山でした。

## 最近、感動を忘れていませんか？

秋めいてきたなあと感じたのはついこの前、通勤途中の街路樹も紅葉の見ごろを迎えようとしています。秋といえば芸術やスポーツの秋、私達は、スポーツ観戦で胸が熱く震えるとき、演劇や映画で涙があふれるとき、自然や美しい星空を見たときなど心を強く動かされたとき、頻繁に「感動した」と言います。この時、涙、鳥肌、胸の温かさといった身体の反応を伴うことが多いものです。では、この感動って何なのでしょうか？

最近の研究知見では、感動はあなたの心の中核的な価値を確認したときに生じると言われています。また、価値観が感動の強さに影響するとも示されています。例えば、家族が大事という価値観の人が家族愛を描いた映画を見たときに強く感動します。このように、感動体験を思い浮かべていただくと、その感動対象には、みなさん自身が大事に思っていることが含まれているということです。大事に思っていることは、例にあげた家族愛のほかにも、努力したこと、目標達成したこと、美しさであったりもするでしょう。感動はこの大事にしている価値を見つけたときに起こる感情と言えます。

さて、何をしてもしつこないときには、もしかしたら、この感動を起こすアンテナが弱っているのかもしれません。また、自分の大事にしている価値観を、どこかに置き忘れているのかもしれません。

こんなときは、以前、感動したときのことを思い出して、追体験してみるのはいかがでしょうか。あの時の感動を思い起こして、自分の価値観を再確認してみてください。自身の大事にしていることがはっきりして、進みだす一步への後押しをしてくれるかもしれません。

ぜひ、この秋にはご自身の感動のアンテナを広げるアクティビティをしてみてはいかがでしょうか。紅葉狩り、映画鑑賞、スポーツ鑑賞など身近なところから、ぜひ「感動した」を体感して、ご自身の感動の源を再認識してみましょう。

参考文献:加藤樹里(2025)「感情はなんのため?感動はなんのため?」、  
『心理学ワールド』109号、2025年4月15日号、日本心理学会

## EAP用語集

### ストレスマネジメント

ストレスを理解し、適切に対処・軽減するための考え方や方法の総称です。現代社会では仕事、人間関係、生活環境など、さまざまな要因でストレスを感じることが多いため、心身の健康を保つためにとても重要です。