

心のセーフティネット

編集・発行
MBK Wellness 株式会社
ヒューマン・フロンティア相談室
〒101-0021
東京都千代田区外神田1-18-13
秋葉原ダイビル 4F
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営業日目途にお返事いたします。

©2016, 2026 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)デンソーウェブの登録商標です。

楽しく運動を取り入れて健やかに過ごす

新しい一年の始まりです。気持ちも新たに、どんな一年にしようかと、抱負や計画を立てる方も多いことと思いますが、年末年始の疲れも出やすく、やる気はあるものの、気持ちと身体がついていかないことも多いですね。気がついたら三日坊主ということも…。そもそも疲れがとれず、抱負も考える気にもならない…なんて方もいらっしゃるかもしれません。

まずは、心身の疲労を回復させるために、ウォーキングやジョギングなどの運動を取り入れてみてはいかがでしょうか？ウォーキングというと1日1万歩という定説があり、ハードルが高く感じがちではないでしょうか？私自身もなかなか1万歩は歩けず、日常的に運動を取り入れることを難しいと感じていました。

しかし、最近ポーランドのウッチ医科大学の研究でウォーキングは1日平均4,000歩で早死にのリスクが低減され、中でも心血管疾患による死亡リスクには2,337歩で効果があること、さらに1日1,000歩増えるごとにリスクが低下するとの研究結果が発表されました。

また、運動することで脳に対しても直接的な改善効果が得られることが分かってきました。例えば人はストレスを受けると脳からの刺激を受けストレスホルモンとも呼ばれるコルチゾールの分泌が増え臨戦態勢に入ります。この状態が長く続くと脳の海馬を委縮させ、免疫系・中枢神経系・代謝系などの機能に影響を与えストレス性の疾患の一因になることがわかってきています。このバランスを整えるにはジョギングやサイクリングなどの有酸素運動が有効だそうです。有酸素運動も心身に負荷をかけるのでコルチゾール分泌が進みますが、運動終了時には分泌が抑えられます。これを繰り返すことで分泌コントロールに慣れてきて実際に人間関係などのストレスがあった時にもバランスを維持することができるそうです。

さらにウォーキングにはメンタル不調を予防する効果や暗記力を上げる効果も認められています。皆さんの中にも何かを暗記するときに歩きながら覚えると覚えやすかったという経験をお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

このように適度な運動は身体だけでなく脳にもさまざまな良い効果がございます。心身共に無理をしがちなこの時期、参考にしていただき健康な毎日を過ごして頂ければ幸いです。

参考文献:ハンセン, A. (2018). 運動脳. サンマーク出版.
欧州心臓病学会プレスリリース 2023年8月8日

カウンセラーのオアシス

コーヒーや紅茶を楽しんでゆったり過ごす時間を持つことが大好きです。最近行く先々でご当地のコーヒーを目にすることが多くなりました。仕事や旅行で行った土地のコーヒードリップパックを見つけると購入して楽しんでます。お土産にも喜ばれます。パッケージも様々で楽しい気持ちになります。帰って来てから、改めて訪れた街を思い出し、その土地らしい味を楽しむことは、日常生活の中でなによりのリラックスタイムになっています。

EAP用語集

心理的安全性

「職場やチームで自分の意見や感情を安心して表明できる状態」を指します。ハーバード・ビジネススクールのエイミー・エドモンドソン教授により提唱された概念です。心理的安全性が高い環境では、建設的な対話や意見交換が促進され、組織の生産性や競争力が向上します。