



# 心のセーフティネット

編集・発行  
MBK Wellness 株式会社  
MBK ウェルネス相談室  
(旧ヒューマン・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 7F  
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@wellness-sodan.com

※受信後、2営業日別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。

## 職場に潜むマイクロアグレッションに気づく力

最近、「マイクロアグレッション」という言葉を耳にする機会が増えてきました。特別なものではなく、日常の中でのコミュニケーションに潜んでいる、小さな“引っかかり”のことを指します。近年は働き方の多様化が進み、価値観も広がったことで、こうした違和感に気づく場面が増えてきました。発言者に悪意がなく、むしろ善意や親しみからの言葉が多いため、本人は気がつかないまま相手に不快感や疎外感を与えてしまうことがあります。

たとえば、「若いのにしっかりしているね」という言葉は、褒め言葉のように思いますが、若い=未熟という前提があると、経験が少ないので頼りない、まだ認めてもらえないなど違和感を抱いてしまいます。「そんなこと気にしなくていいよ」という言葉は、気にしている自分がよくないという痛みが伴い、気持ちを受け止めてもらえなかったと感じさせてしまうこともあります。人が感じるちょっとした違和感は、その人のこれまでの経験や思いが隠れていることが多く、どこかで似たような出来事を経験している場合があります。

ここで役立つのが、カウンセラーの視点です。カウンセリングでは、相手の感情や経験をそのまま受け止める姿勢で傾聴します。職場においても、「相手がどう感じたか」を尊重し、決めつけずに耳を傾けることが安心感につながります。

「なぜこの言い方をしたのか」「どんな思い込みが働いているのか」と自分の中を振り返ることは、誰でもできるセルフチェックです。もし不用意な言葉を発してしまったと気づいたら、「今の言い方、不快に感じさせてしまったかもしれません」と伝える姿勢が、信頼関係を守ることにもなります。

マイクロアグレッションは、誰もが無意識のうちに発してしまう可能性があります。だからこそ、一人ひとりが“気づく力”を育てることが、働きやすい職場づくりの大切なポイントになります。日常のコミュニケーションを少し丁寧にするところから意識してみましょう。その積み重ねが、互いに安心して働ける環境づくりに大きく役立っていきます。

## カウンセラーのオアシス

春は暖かさとともに花粉症がづらい季節です。さらに日照時間が伸びるため、つい夜更かしをしてしまいがちです。その結果、睡眠時間が短くなり、気づかないうちに睡眠不足に。睡眠が足りないと免疫力が落ち、花粉症の症状が悪化するのを経験済みです。体調を整えるためにも、ここ数年は意識して十分な睡眠を取るよう心掛けています。

## EAP用語集

### 春バテ

春先の気温差や気圧変化、新生活によるストレスなどで自律神経が乱れ、だるさ・疲れ・頭痛・不眠などが起こる状態です。対策としては、生活リズムを整えて十分な睡眠をとること、朝日を浴びて体内時計を整えること、軽い運動で血流を促すことが効果的です。また、バランスの良い食事や温かい入浴で体を温めると、自律神経が整い症状の緩和につながります。