



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)デンソーウェーブの登録商標です。

不安を話せる相手をつくりましょう

本年1月に放映されたある番組では、不安を感じやすい傾向に関わるとされる「S型遺伝子」についての研究が紹介されていました。一部の研究によると、日本人ではこの遺伝子を持つ人の割合が、欧米やアフリカ地域と比べて高いとされています(あくまで諸説の一つとして紹介されていました)。

理由についてはさまざまな考え方がありますが、日本列島では約1万年前、氷河期が終わり温暖な気候へ移行する過程で、水害や火山噴火などの自然災害が多く発生しました。そうした環境のなかで、人々が危険に備えて慎重に行動する文化が生まれ、そのことが不安を感じやすい傾向と結びつけて説明される場合があります。

一方で、日本では欧米諸国と比べて、うつ病の発症率が低いとする報告もあります。その理由の一つとして、集団行動や協働の文化が挙げられています。不安を一人で抱え込まず、周囲と気持ちを共有しながら支え合うことが、不安の低減につながってきたのではないかと推測されています。

新年度が始まって、少しずつ新しい環境に慣れ始める一方で、知らず知らずのうちに疲れや不安を抱えやすくなる時期です。新しい職場や役割では、業務の進め方や人間関係に気を遣い、緊張が続いているという方も多いのではないのでしょうか。新入社員の方にとっても、業務の全体像や所要時間がまだつかめず、「このペースで大丈夫だろうか」「納期に間に合うだろうか」と不安を感じやすい頃かもしれません。

不安については、ラッセルやアランの幸福論にも共通した指摘があります。「自分の内面にある不安や怒り、悲しみといった感情に没頭しすぎると、不幸を招きやすい。感情に閉じこもらず、外に目を向け、具体的な行動に関わることが大切である」といった趣旨です。

やはり、不安に一人で向き合い続けることは、精神衛生上あまり望ましい状態とは言えません。だからこそ、不安や迷いといったネガティブな感情を言葉にできる相手を持つことは大切です。それは、心を軽くする「話し薬」にもなります。

雨二モ負ケソウ。

風二モ負ケソウ。

ソシテ、会議デモ負ケソウ。

そんな気分のときは、信頼できる人に気持ちを話してみませんか。身近な同僚や友人、そして相談室も、そのための場所の一つです。

カウンセラーのオアシス

最近では低山歩き、フラット歩きが静かなブームです。神奈川県で有名所の鎌倉、箱根以外にも秦野市の低山、三浦半島の海岸線、多摩川河川敷を歩くことがあります。5月から海、川の水面は明るく変わります。山の新緑も美しく気持ちがりフレッシュされます！そして帰宅後は心地良い疲労感が味わえます。次の目標はフラットで長い茨城県の霞ヶ浦、千葉県の九十九里浜です。どこの地域でも素敵な低山、河川、街道などがあると思います。5月は歩いてみませんか！

EAP用語集

五月病

新年度や人事異動などによる環境変化への適応が続いた後、5月頃に心身の不調が表れやすくなる状態を指す一般的な呼称です。正式な医学診断名ではありません。無気力、集中力の低下、不安感、抑うつ気分、睡眠や食欲の乱れなどが見られることがあります。緊張の緩和と疲労の蓄積が背景にあり、早期の気づきと相談、十分な休息が重症化の予防につながります。