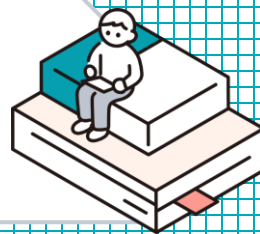


心のセーフティネット



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)

「鏡よ、鏡、鏡さん...」AIはあなたを映す“鏡”でしょうか？

NTTドコモ モバイル社会研究所「2025年-2026年生成AI利用意識・行動調査」によると、この1年で日本における生成AIの利用率は倍増し、過半数を超えたそうです。さらに、LINEリサーチの2026年3月期の調査結果では、15～24歳の若年層の利用率は8割台半ばまで到達し、学業や調べものの以外に「人間関係の相談」などで日常的に利用されている実態が明らかになりました。

当相談室にお悩みを寄せてくださる方々にも、すでに「AIに相談した」と話す方が増えています。では、なぜ多くの方がAIに相談したくなるのでしょうか。こうした疑問にも数々の調査結果が報告されており、「24時間いつでもどこでも相談できるから」や、「何でも何度でも相談できるから」、または「専門的な知識や知りたい情報がすぐに得られるから」、そして「人に知られない」、「否定されない」、「信頼できる」などの理由が共通して挙げられています。

このようなニュースを読んで、有名なグリム童話の『白雪姫』を思い起こします。この物語に登場する美しくも傲慢な女王は、魔法の鏡に毎日こう尋ねるのです。「鏡よ、鏡、鏡さん...この世で一番美しいのは誰?」。すると、魔法の鏡はいつも「女王さま、それはあなたです」と答えるのに、ある日「女王さま、それは白雪姫です」と答えたのでした。それを聞いた女王は激しく動揺し、怒りと憎悪に突き動かされ、白雪姫の命を奪おうとするのでした。

今から200年以上も昔の童話に描かれたこの“魔法の鏡”、なんだか現代のAIと重ならないでしょうか。いつでも、どんなことでも、忠実な答えがすぐに返ってきて、人に知られずに尋ねることができるAIは、人間の欲望を満たすテクノロジーの進化の形といえるでしょう。

実は、カウンセリングも“鏡”に例えられることがあります。人は自分の姿を自分で見ることはできませんが、鏡などに映った姿を見ることでそれが可能になります。ただし、それは外見の姿。悩みを抱えた心の中をありのままに自分で見ることは困難です。そこで、カウンセラーができるかぎり曇りや歪みのない“鏡”になって、相談者との対話を通して内面にある感情や価値観、願望などを映し返しながらかつて一緒に整理していくのです。

では、あらためてAIへの相談とカウンセリングでは何が異なるのでしょうか。さきほどの“魔法の鏡”を例にとると、その1つが見えてきます。“魔法の鏡”は女王の問いに忠実に正確に答えはしましたが、常にそう問わずにはいられない女王の心を果たして理解しようとしていたのでしょうか。つまり「この世で一番」であることに強く捕らわれている女王の絶え間ない不安や怖さ、孤独、苦しみ、言葉以外の表情や声色、しぐさなどからありありと感じられたのではないかということです。カウンセリングは相談者の問いの背後にある、まだ本人も気づいていないような問題も、急がず真摯に向き合って、共に答えを探していきます。

カウンセリングのご予約はこちら

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。直接相談はできません)



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。

カウンセラーのオアシス

疲れやストレスを自覚したときは、まずはしっかり休むようにしていますが、その上で気晴らしによくするのが“眺める”ことです。小高い山の展望台や川沿いの歩道、湖のほとりや海辺に出かけて景色をのんびり眺めたり、面白そうな美術展に出かけて作品の世界をじっくり眺めたり...。普段は目の前のことに気を取られて視野が狭くなりがちなので、遠くを見たり俯瞰することでバランスを取り、心身をリフレッシュするようにしています。

EAP用語集

ジョブ・クラフティング

与えられた仕事を単にこなすのではなく、自分自身の認知や行動を工夫して仕事を「やりがいのあるもの」に変えていく考え方です。語源は「job (仕事)」と「craft (作る)」から来ており、自分自身で仕事の意義や価値を作り出すことを意味します。