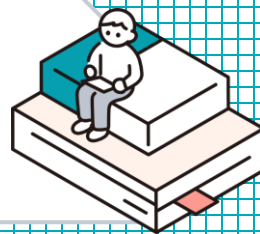


心のセーフティネット



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

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。

『思い込み』について考える

アンコンシャスバイアスという言葉があります。無意識のうちに持っている偏見や思い込みのことで、私たちは皆、これまでの経験や環境の影響を受けながら生活しているため、誰にでも、この『思い込み』があります。早速ですが、次の状況を読んで、A、B、C 3人の関係を考えてみてください。

【状況1】

巡査長(A)は、武道の高位有段者で、犯人逮捕では何度も表彰を受けていました。しかし、Aさんがそれ以上に優れていたのは、取り調べの能力でした。ある日、とあるスーパーで親子の万引きが発覚しました。父親(B)はその場から逃げましたが、逃げ遅れた子ども(C)だけが巡回中の警官に確保され、交番での取り調べとなりました。いつものように、Aさんに声がかかりました。交番へ向かったAさんは、その子ども(C)の後ろ姿を見て、こう言いました。「自分の子どもの取り調べはできない」

さて、このA、B、Cの3人は、どのような関係でしょうか。まず、この【状況1】をじっくり考えてみてください。それから、【状況2】に進んでください。

【状況2】

MBKウェルネス航空会社では、毎年、従業員の家族を対象に、職場体験を開催しています。ある日の職場体験でのコックピット見学の際、副機長が、親子(父親B、子どもC)にコックピットの設備や機材の機能について説明しました。説明の後、副機長は機長に言いました。「申し訳ありません。私が話し過ぎました」とすると機長(A)が言いました。「いいんです。あれが、私の家族です」

さて、このA、B、Cの3人は、どのような関係でしょうか。

いかがでしたか。

『思い込み』は、一度気づくことで見直しやすくなります。しかし、気づけないまままでいると、なかなか修正することが難しいものでもあります。(解答: AさんはCさんの母親です。)

巡査長や機長という職業から、無意識に男性をイメージされた方もいらっしゃるでしょう。しかし、女性が巡査長や機長として活躍することは決して珍しいことではありません。アンコンシャスバイアス(無意識の思い込み)は、誰もが持っているものです。大切なのは、「自分にも思い込みがあるかもしれない」と気づくことです。性別だけでなく、年齢、職種、役職、出身地などに対しても、私たちはさまざまな思い込みを持っています。仕事や家庭、人間関係の中で、自分の見方を少し広げてみることで、新たな発見や、より良いコミュニケーションにつながるかもしれません。

カウンセラーのオアシス

溜まっていた盛夏の疲れが出てくる時期です。

散歩やジョギング、ジムでの運動など、やっても気分がスッキリしない…ぐったりすることもあるかもしれません。そのような時は、少しペースダウン。抜け切れていない疲れの上にぐったり感が重なると、さらに疲れを溜め込んでしまいます。

からだの声を聞いてあげてください。ときには、ペースダウンすることも必要です。焦らずにこの時期を乗り越えようと、“元気なあなた”に戻れます。

EAP用語集

『ハインリッヒの法則』

1件の重大事故の背後には29件の軽微な事故やトラブル、さらに300件のヒヤリ・ハット(事故には至らなかったものの危険を感じた事例)が存在するという考え方です。職場の安全管理だけでなく、メンタルヘルス対策にも応用されており、小さな不調やサインを見逃さず早期に対応することが、深刻な問題の予防につながるかとされています。