

ほっとHealth (日健セ) 通信

日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします



2025
5月号

【気持ちの言語化活動、始めませんか？】

カウンセリング係：山中 千鶴

みなさんは、普段、自分の気持ちを言葉にする機会がありますか？2024年に「言語化」が三省堂の新語大賞に選ばれるなど、今、自分の気持ちや考えを言葉にすることに注目が集まっています。自分の体験を「つらかった」「嬉しかった」と一括りで表現するのは簡単ですが、「会議に向けて必死に準備をしたのに、確認不足を指摘され、自分の能力不足にショックを受けた」など、状況を細分化、具体化した表現（言語化）がされると、何に対して気持ちが動いたのかが明確になり、気持ちの整理や対策を考えるのに役立ちます。

「**気持ちの言語化**」を行うときは、「①**自分が何に気持ちを刺激されているのか、振り返る機会を作ること**」「②**その気持ちを、ありのまま受け入れる（否定しない）こと**」「③**相手や状況を考慮して気持ちの表現方法を調整すること**」を意識してみましょう。

仕事でも、要望の発信や業務相談などの場面で、自分が困った内容を相手が消化しやすい形で言語化すると、相手もサポートしやすくなり、円滑な業務遂行に役立ちます。

この春は「**気持ちの言語化活動**」を始めて、より情緒豊かな生活を味わってみるのはいかがでしょうか？

Q&A

自分の気持ちを周囲に話すのは少しハードルが高いかもしれません。その他の方法がありますか？



周囲に自分の気持ちを表現することが難しい場合は、日記などの振り返りのツールを用いることも有効です。



もし、自分の気持ちの整理や言語化にお困りの場合は、**カウンセラーにも気軽に相談ください。**

健診・保健指導などの健康情報はこちら

日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>



人間ドックは『日立健康管理センタ』をご利用ください

次回は 6月初旬頃に記事をお届けします