



2026年  
2月

# メンタルヘルス Self NEWS



みなさんの職場は、気軽に意見を言い合える雰囲気ですか。  
プラスのことは言いやすくても、マイナスのことは言いづらい場合も  
あるかもしれません。  
マイナスの情報は改善や発展の大事なヒントです。うまく活かしていきたいですね。



## 不満やネガティブな意見を言ってはいけない？



～ マイナス情報こそ組織の将来にとって大切 ～

2月になりました。今がいちばん寒い時期ですね。  
みなさまいかがお過ごしでしょうか。風邪やインフルエンザが流行していますので、体力を落とさないようにご注意ください。

今月のメンタルヘルスニュースでは、「ネガティブな意見」をテーマにお送りします。メンタルヘルス対策のヒントに、ぜひお役立てください。

組織に対する不満を口に出したり、ネガティブな意見は言ってはいけないと考える人がいます。確かに、いつも愚痴や批判的な意見ばかり言っている人は、よい印象を与えないことが多いでしょう。とくに、人事や処遇に関する事、給与などのことには「口に出すのは抵抗がある」と感じるのではないのでしょうか。

しかしながら、組織に対する不満が出てこない会社はたいへん危険であるのも事実です。上司がマイナス情報を受け入れられないとすれば、それは部下に圧力をかける上司であり、非常にストレスの高い組織といえるでしょう。危機的な状況であっても、知らないのは幹部ばかり、といった状況になりかねません。

マイナス情報が上にあがらない組織では自浄作用がなくなり、ほとんどの場合は自滅してしまいます。ですから、健全な組織、健全な上司ほどマイナス情報を歓迎するものです。

もしも、「不満やネガティブな意見を言ってはいけない」と強く思っているとしたなら、子どもの頃、親や教師など、周りの大人たちに、「口ごたえをするな！」と怒られた経験があるのかもしれませんが。そのときに、「怖い」「悔しい」「悲しい」など感じて、それ以上、自分の考えや気持ちを言わなかったり、「不満は口に出してはいけない」と思い込んでしまったこともあるのではないのでしょうか。上司など、目上の人に苦手意識を持つ人は、こうした幼少期の体験が見られることも少なくありません。

しかし、今のあなたは、自立した大人ですし、周りの人たちに理由もなく、頭ごなしに怒られることは少ないでしょう。マイナス情報も含め、相手を恐れることなく、周囲に提言していくことはとても大切です。

ただし、批判だけをするのではなく、できれば改善の方向性をあわせて示したり、どのようにすればよいかを検討していきたい旨を提案することが大切です。マイナス情報であっても、それはプラスに展開したいからこそそのネガティブな意見であることを伝えることで、より理解を得られるでしょう。



Self健康相談室

0120-556-387

詳しくは裏面を  
ご覧ください



## ♡ 心の知恵袋

### 幸福になるいちばんの近道 スリーグッドシングス

幸福になるいちばんの近道は「感謝すること」だと一般的にもよく言われますが、実際に多くのエビデンスもあります。

例えば、感謝するだけで脳内ではドーパミンやセロトニン、オキシトシンなどの幸福の神経伝達物質が分泌されます。また、感謝の気持ちを抱いているとストレスホルモンであるコルチゾールの分泌が約23%減少したとの報告があります。

こうした感謝の気持ちを確認する方法が「スリーグッドシングス」（感謝日記）です。今日あった良かったことを3つ日記に書き留めます。



・今日は空が綺麗だった

カリフォルニア大学のロバート・エモンズ博士らの研究では、週に1度この「感謝日記」を書くグループは、書かないグループに比べ、幸福度が25%も高くなりました。

ただし、やり過ぎは逆効果になると指摘されています。必ず書かなければならないと義務的になったり、書けない自分を責めたりすると幸福度が落ちてしまうことなのです。

ですから、「今日は空が綺麗だった」など、ほんの小さなことでもいいですし、一つだけでもかまいません。週に1回でよいのです。よかったことを書き留めて、そのことに感謝しましょう。

## 心の健康相談 Q&A

**Q** 自分のネガティブな思考がとても嫌になってしまいます。そんなときには、どのようにすればよいのでしょうか。具体的な方法を教えてください。

**A** ついネガティブに考える自分がイヤになることはありますね。例えば、臆病や弱虫な自分に自信が持てないかもしれませんが、これは「慎重で思慮深い」「繊細である」ことでもあります。このように同じことでも視点を変えてポジティブな面を見出すことをリフレーミングと言います。他にも「頑固」は「意志が固い」と捉えることで、良い面を見出せるでしょう。

もう一つの方法として、ニーズに焦点化する方法があります。例えば、人間関係に悩むのは「相手と仲良くしたい」と思っているからです。仕事で失敗して落ち込むのは「きっちり仕事を達成したいから」ですね。自分はダメだと思うのは「成長したい気持ち」の表れです。悩むことは決して悪いことではありません。課題があるのは「伸び代」があるということです。

ネガティブ	ポジティブ
要領が悪い	マイペース
しつこい	粘り強い
軽卒、軽い	素早い、動きがいい
出しゃばり	積極的、行動力がある

## 「心とからだの相談室」のご案内(無料)

Self

健康相談室



フリーコール

ココロミ(テ) ハナ(ソウ)  
0120-556-387

平日 12:00~20:00 (休業日: 土日・祝祭日・年末年始)

※内容によっては、ご相談時間・回数を制限させていただく場合もあります。



MAIL

support@wellink.co.jp

※受信日から2日以内に返信します(休業日は除く)。

※内容によっては、適切なお答えをさせていただくために、お時間をいただく場合もあります。



電話相談



メール相談



精神科・心療内科のご案内



ご契約の確認のためご利用の際にはご所属企業・団体を確認させていただきます。