

話しやすい環境が心の健康を守ります

～心理的安全性って何？～

「困ったときに相談できる人がいる」「自分の意見を安心して言える」そんな環境のことを「心理的安全性が高い」といいます。心理的安全性とは、失敗や質問をしても否定されたり責められたりしないという安心感のことです。



心理的安全性が高いことのメリット

- ・ 困ったときに助けを求めやすい
- ・ 悩みを一人で抱え込まない
- ・ 人とのつながりを感じられる
- ・ ストレスがたまりにくい



など、心の健康によい影響があります。一方で、「こんなことを言ったら迷惑かも」「相談したら怒られるかも」と感じる環境では、不安やストレスを抱え込みやすくなります。

心理的安全性を高めるために、私たち一人ひとりができること

① 相手の話を最後まで聞く

途中で否定せず、「そうなんですね」と一度受け止めるだけでも安心感が生まれます。

② 「ありがとう」を伝える

相談や意見を言ってくれた人に感謝を伝えることで、「話してよかった」と感じてもらえます。



③ 分からないことは聞いてみる

質問することは恥ずかしいことではありません。周囲も質問しやすい雰囲気になります。

④ 困った時は助けを求める

助けを求めることは弱さではなく、自分を守る大切な行動です。



⑤ ミスを責めず、次につなげる

「誰が悪いか」ではなく、「どうすれば防げるか」を考える姿勢が安心できる環境をつくれます。

小さな思いやりや声かけの積み重ねが、安心して過ごせる地域や家庭づくりにつながります。「話しても大丈夫」と思える環境は、心の健康を守る大切な土台です。

【参考】エイミー・G・エドモンドソン「心理的安全性 (Psychological Safety)」

作成：宇都宮地区 T H P 推進協議会（令和 8 年 8 月）