

ウェルビーイング・ ウェルネス・マイン ドfulness

メンタルヘルスとウェルビーイングの用語についての正しい知識

従業員のウェルビーイング
(Wellbeing)

従業員支援プログラム (EAP :
Employee Assistance Program)

在宅勤務における社内コミュニケー
ーションの活性化 II

Work Life Integrationと新しい福
利厚生の方

在宅勤務における社内コミュニケー
ーションの活性化 I

在宅勤務従業員のためのウェルネ
スプログラム -バーチャルラジオ
体操のすすめ

Virtual HR Business Partner › 働き方改革(ウェルビーイング・マインドfulness)
› ウェルビーイング・ウェルネス・マインドfulness

メンタルヘルスとウェルビーイングの用 語についての正しい知識

フォローする

Yuka Yamasaki
更新 3日前

執筆者 : Haruka Kokaze (小風華香) [LinkedIn](#)
(Graduate Student at New York University)



2023年 ニューヨーク大学 Applied Psychology (B.S.) 卒業
2024年 ニューヨーク大学大学院
Counseling for Mental Health and Wellness (M.A.) (見込み)

兵庫県生まれ。父親の仕事の関係で東京、ニューヨーク、ヒューストン、ロンドンで育つ。幼少期より日本人駐在員とその帯同家族が抱える精神的な問題を目にしてきた。日本語を話し、日本特有の価値観や人間関係を理解できるメンタルヘルス専門家が米国では不足していると感じており、将来は生い立ちを活かし、日米の懸け橋となる心理学者を目指している。在米日系企業や日系コミュニティが抱えるメンタルヘルス分野の問題を解決し、個人の幸せと企業の成長をサポートするのが夢。

現代社会において、メンタルヘルスとウェルビーイングの重要性が認識され、心身の健康維持や幸福感の向上に不可欠であることが明らかになっています。しかし、この分野で使用される用語が豊富であるため、これらの概念が理解しにくいことがあります。また、医療従事者や専門家たちの間でも、用語の定義に違いがあることがあり、メンタルヘルスやウェルビーイングの概念は、文化や社会的背景によって異なる解釈がなされることもあります。そのため、私たちは必要な情報を正確に理解することができず、混乱が生じることがあります。メンタルヘルスとウェルビーイングに関する用語を理解することで、医療従事者とより有意義な対話ができ、自分自身や周りの人のメンタルヘルスに対して適切な対処方法を選択することができます。そして、これにより、健康的な生活を送るための重要なステップを踏むことができるようになるでしょう。本記事では、メンタルヘルスとウェルビーイングの分野でよく使用される4つの用語について、その意味と違いについて例文を使い、解説していきます。

メンタルイネス / ヘルス

vs.

メンタルウェルネス / ウェルビーイング

病気を引き起こす可能性がある

臨床ケア

スティグマ、孤立している

科学的 & 客観的

病気を引き起こす可能性がない

セルフケア

力を与える、共有された人間性

個人的 & 主観的

✓ メンタルイネスから
ウェルネスは単純な
連続性ではない

✓ メンタルイネスと
ウェルネスは共存できる

✓ メンタルウェルネスは
メンタルイネスを
軽減できる

🔍 ご質問ですか？

1. メンタルヘルス (Mental health)



「メンタルヘルス」とは、私たちの精神的健康状態を表す用語です。メンタルヘルスは生涯を通じて、日常生活でのストレスや精神的な問題など、様々な要因によって影響を受ける可能性があります。例えば、経済的な不安、学校や職場でのストレス、家族の介護などが、メンタルヘルスに悪影響を与えることがあります。メンタルヘルスは、身体的健康と同様に重要であり、長期的に健康的な生活を送るために必要不可欠な要素です。例えば、糖尿病、心臓病、脳卒中などの慢性疾患を持つ人は、うつ病などの精神疾患のリスクが高くなる可能性があります。逆に、精神疾患を有する人は、身体的健康に影響を与えることがあります。そのため、メンタルヘルスのケアやサポートは重要であり、適切な対処法が必要になります。

英語例文: “Working overtime everyday can severely harm your physical and *mental health*.”

2. メンタルイリネス (Mental illness)

「メンタルイリネス」とは、私たちの思考、感情、行動、気分に影響を与える精神的な問題を抱える状態を指します。直訳すると「精神疾患」になります。うつ病、不安障害、統合失調症、摂食障害、強迫性障害、中毒行動など様々な種類があります。メンタルイリネスは、精神的なストレスやトラウマ、遺伝的な要因、薬物やアルコールの乱用、生活環境の変化、ライフスタイルなど、さまざまな要因によって引き起こされることがあります。メンタルイリネスは日常生活に深い影響を与え、仕事や学業、社会的関係にも大きな影響を与えることがあります。また、メンタルイリネスは他人との関係にも影響を与え、家族や友人とのつながりを深刻に損なうことがあります。しかし、多くの場合、適切な治療やケアを受けることで、症状を緩和し、回復が望めます。早期に適切な治療を受けることで、将来的なリスクを軽減し、メンタルヘルスを維持することができます。

英語例文: “He developed a *mental illness* due to experiencing psychological trauma in the workplace.”

3. メンタルウェルネス (Mental wellness)

「メンタルウェルネス」とは、私たちのメンタルヘルスが健全な状態を維持することを意味します。つまり、ストレスや精神的な問題を抱えず、自分自身の感情や思考をコントロールでき、充実した人生を送ることができることを意味します。メンタルウェルネスを促進するためには、適切な栄養、十分な運動、良好な睡眠、社会的なつながり、ストレス管理、適切な心理療法やカウンセリングなど、複数の要素が必要です。また、メンタルウェルネスとメンタルイリネスの概念は複雑な関係性を持っています。多くの人は、診断されたメンタルイリネスがないものの、普遍的なストレス、心配、孤独などの問題に悩んでおり、メンタルヘルスの健全な状態を維持していない状態を経験しています。一方、診断されたメンタルイリネスを持つ人でも、良好な人間関係を持ち、幸福を感じたり、仕事をうまくこなせたりする場合があります。したがって、メンタルウェルネスは、メンタルイリネスの予防、症状や重症度を軽減するのに不可欠であるとされています。メンタルウェルネスを維持することは、日々のストレスや不安を管理し、適切なケアを行うことで、積極的な人生の選択が可能になります。そのため、個人が自身のメンタルウェルネスに対して意識し、適切なアプローチを取ることが重要です。

英語例文: “Employers have a responsibility to promote *mental wellness* in the workplace by providing access to counseling and reducing workplace stress.”

4. メンタルウェルビーイング (mental wellbeing)

「メンタルウェルビーイング」とは、私たちが感情的、心理的、社会的に満足している状態を指します。メンタルウェルビーイングは、健康的な生活習慣を維持すること、ストレスをうまく管理すること、社会的なつながりを築くこと、精神的なニーズを満たすことなど、複数の側面によって支えられます。つまり、メンタルウェルビーイングとは、私たちが人生の上り坂と下り坂にどのように反応するかに関するものです。ウェルビーイングを維持する人は、「グリット」を持っているといわれています。グリットとは、困難にあってもくじけない闘志や、やり抜く力を表す造語です。しかし、グリットを持っていても決して失敗しないということではありません。失敗は成功や人生の一部であり、グリットは私たちが倒れたときに再び立ち上がるのをサポートしてくれます。また、メンタルウェルビーイングの要素は誰にでも手の届く範囲にあり、メンタルイリネスを持っているか、い

ないかは全く関係ありません。メンタルイルネスを抱えている人でも、メンタルウェルビーイングを達成することができます。同様に、メンタルイルネスを持っていない人でも、メンタルウェルビーイングが低い状態にある可能性があります。よって、メンタルウェルビーイングは、メンタルヘルスを維持するだけでなく、充実した人生を送るための重要な要素でもあります。

英語例文: “Practicing mindfulness and meditation can be effective strategies for improving *mental wellbeing*.”

《参考資料》

[About Mental Health / Centers for Disease Control and Prevention](#)

[Mental Illness / Mayo Clinic](#)

[Mental Wellness / Global Wellness Institute](#)

[How to improve your mental wellbeing / Mind](#)

この記事は役に立ちましたか？ はい / いいえ

7人中7人がこの記事が役に立ったと言っています

コメント

0件のコメント



送信

最初のコメント投稿者になりましょう。

関連記事

米国駐在員が知っておきたい人事・採用の知識

在宅勤務従業員のためのウェルネスプログラム -バーチャルラジオ体操のすすめ

カリフォルニア労働市場（2023年6月現在）

近い将来、米国で週4日勤務制は広がっていくのか①

[ホーム](#) | [プライバシーポリシー](#)

© 2021 Pasona N A. All Rights Reserved.

VHRBP PASONA

