

相談事例

編集・発行

株式会社保健同人フロンティア
ヒューマン・フロンティア相談室
〒107-0062
港区南青山 1-3-3 青山一丁目タワー4 階
TEL.03-6747-6250(代表)

カウンセリングのご予約はこちらへ

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@humanfrontier.co.jp

※受信後、2営業日以内にお返事いたします。

ご契約企業の皆様

桜の季節がどんどん早まり、気温の変化が大きくなることが増えてきました。季節の変わり目は、外的要因で体調を崩しやすい時期でもあります。お変わりなくお過ごしでしょうか。

新年度を迎え、新たな目標ができた方、これから飛躍をしたいと準備を始める方、ゆっくり考えてから行動しようという方、さまざまいらっしゃると思います。

一方で張り切り過ぎてエネルギーを使いすぎてしまったり、新しい環境に上手になじめず気苦労があったりと様々な課題に直面することもあるのではないのでしょうか。

そんな時は、一度立ち止まり、自分の率直な思いをカウンセラーに話してみませんか。気持ちの整理にもつながります。

いつでも【0120-783-744(ナヤマナシヨ)】をご利用ください。お待ちしております。

※何を相談したらいいかわからない方も多いと思います。そこで、**いくつかの事例を合わせた典型例**をご案内いたします。ここでご紹介するものは、複数のクライアントのカウンセリングを基に、合成して典型事例としてご紹介するもので、決して特定の個人のカウンセリング記録ではありません。



©2016, 2024 HOKENDOHJIN-FRONTIER Inc.

後輩がなかなか仕事を覚えてくれずイライラ...

相談者: Mさん 30代 男性 情報システム部門技術職

初回面談までの経緯: 技術職として入社10年目、様々なプロジェクトに携わり、今ではリーダー業務も任されるようになりました。多忙な職場なので人を増やしてほしいとずっとお願いし、1年前ようやく後輩が入社しました。しかし私の期待とは裏腹に、これぐらいは知っていてあたりまえの知識がなく、当初はつきっきりで教育しなければなりません。今も依頼した案件がミスなく出来ているかチェックが欠かせません。私も忙しいので、基本的な質問をされるとイライラしてきつく当たってしまいます。そんなことはしたくないのに。。。

(Cl:クライアント、Co:カウンセラー)

面談初期

Cl: 必要なスキル・知識に合致した人を採用したはずなのに、いざ、ある作業を依頼したら、聞いたことがある、というレベルで調べながらやっていました。ですから最初の3カ月くらいはつきっきりで教育しました。私も仕事を始めた時は、わからないことがありましたが、そんなに難しいことでもないのに、とイライラしてしまいます。

また、プログラムがうまく作動しない時に、自力でなんとかしようとしてプログラムが壊れてしまい、私がやり直すこともありました。担当しているプロジェクトもある中、残業は増えました。

Coの姿勢・対応: 相談に至る経緯やClのイライラする気持ちを受け止めながらお話を伺いました。忙しい中でも、ようやく入ってきた後輩に何とか独り立ちしてもらおうと、仕事に慣れるまで、時間をかけて教育し、後輩のミスを懸命にフォローしている様子が伝わってきました。

面談中期

CI: 後輩は、報連相が出来ないんです。わからないことをノートにメモしておいて、まとめて質問をしてくるのですが、時間が経っているため、質問の意図が本人も分からなくなっている状況でした。それでも、1日に2-3回自分から声をかけるようにはしていました。プロジェクトの期限が近づいて余裕がなかった時はしばらく放置していたこともありました。私もプロジェクトを抱えていて、暇じゃないんだけど。。。という思いがわいてきます。相手を責めるようなきつい言い方をする自分も本当は嫌なんです。

Coの姿勢・対応: 忙しい中でも、こまめに声をかけて気にかけていた様子が伝わってきました。その後輩は、CIの指導をどのように聞いているか、具体的にどのような指示をしているのか、また、その後輩に任せられる仕事はあるのか、質問のレベルはどうか等を伺いながら整理していきました。

面談後期

CI: 私の言うことは素直に聞いており、一生懸命なのはわかります。作業をお願いした後、指示通りにできているかチェックは必要ですが、一人でできることも増えてきました。言われてみると、今はそんなにつきっきりでなくても なんとかこなっています。質問のレベルも、以前のように、意図がわからないものは減ってきたように思います。私が忙しそうに見えて、声がかけづらかったのかな。自分もコミュニケーションが苦手で「こうしてほしい」を上手く伝えられず、感情が出てしまうことがあります。

Coの姿勢・対応: 「1年前に比べたらできることが増えてきたし、相手は素直にあなたの話を聞いている様子ですね。後輩の成長には、あなたの関りが大きく影響したのではないのでしょうか。」とお伝えしました。CIは、「私がもっともっと、と要求し過ぎていたのかもしれませんが。そして、私も頑張っていたんですね。」とほっとしたように話されました。後輩とのコミュニケーションの仕方について、「主語を『私は』にして、『〇〇してくれると嬉しい、ありがたい、助かる』と伝えてみてはどうでしょうか。」とアサーティブなかかわり方を提案したところ、「そんな言い方があるんですね、やってみます。」と話され、カウンセリングは終了しました。

イライラして気持ちのやり場がないと思ったら、ヒューマン・フロンティア相談室に連絡して、「話を聞いて欲しい」とおっしゃってください。何にイライラしているのか、その背景にどんな思いがあるのかを言葉にすることで、ご自分の気持ちを整理することが出来ると考えています。

利用方法

CASE 1 メール相談

メールに、下記項目の①～②およびご相談内容をご連絡ください。専用 WEB サイトもご利用いただくことができます。

CASE 2 電話相談

すぐにご相談いただくことができます。

※混雑状況などにより、すぐに対応できない場合がございます。

この場合は、ご都合をお伺いし、カウンセラーよりお電話させていただきます。

CASE 3 面談

まずは電話やメールからご予約ください。

予約の際に以下の5項目をお知らせください。

- | | |
|------------------------|--|
| ① お名前(匿名可) | ⑤ 希望の相談形態(選べる 3 つの方法) |
| ② 会社名もしくは登録番号 | ☐ 出張面談(全国どこでも希望の場所) |
| ③ ご相談内容の概要 | ☐ 相談室面談(東京青山一丁目もしくは大阪梅田) |
| ④ 希望相談日時 | ☐ オンライン相談(Microsoft Teams 利用) |
| ※契約条件により選べる相談形態は異なります。 | |

TEL: 0120-783-744

月曜～金曜 10:00～20:00 土曜 10:00～18:00 ※祝日除く

Mail: sodan@humanfrontier.co.jp



相談内容や利用者のお名前は企業には決して伝わらない「プライバシー保護」となっておりますので安心してご利用下さい。
また、弊社の個人情報の取り扱いに関しては下記 URL にあります「個人情報保護方針」に従い運用しております。

URL: <https://www.hokendohjin.co.jp/ja/privacy.html>