

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

ナヤミ ナシヨ

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

1月1日の能登半島地震から4ヶ月が経ちました。直接的な被害を受けた方や震災後のさまざまな対応に追われた方もいらっしゃると思います。直接の被害がなくとも大切な友人や家族が被害にあい、心配された方もいらっしゃるでしょう。震災の直後は、緊張状態からいつもよりハイな状態で乗り切ってきたとしても、数ヶ月後に緊張の糸が切れることはよくあることです。災害は、身体とところに大きな影響を与えます。少し時間が経過した今だからこそ自分を労わり、休息をしっかりととり、良い状態を維持する工夫が大切です。また、5月は様々な思いを胸に「さあ、がんばろう！」とこれからの1年に向かって本格的に踏み出す季節でもあります。ただ、何となく疲れが抜けない、気分が乗らないことが続くようでしたら、フリーダイヤル 0120-783-744(ナヤミナシヨ)にお電話下さい。改善や解決のきっかけになるかもしれません。

※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.

メールと電話相談の併用から解決に向かったケース

相談者: Hさん 20代 女性 職種 事務職

初回面談までの経緯: 「原因が分からないのですが、冷や汗や動悸の激しさ、めまいなどがあり、職場のトイレで泣いてしまい困っている」というHさんからのメールを受け取りました。チームの中では、最年少のHさん。このまま勤務できるかととても不安になっており、モヤモヤした毎日を過ごしていました。病院に行き、薬を処方されているけどよくならない。現状をなんとかしたいと、今回メールでご相談をいただきました

(Cl:クライアント、Co:カウンセラー)

面談初期

まずは、メール相談での注意点やお願いしたいことを返信させていただきました。安心してご利用いただくために、カウンセラーからの質問に無理に回答や返信をしなくてもいい点。CO のフィードバックや意見は、参考の一つとしていただきたいことなどです。

最初のメールでは、お身体の状態と特にお困りになっていることを詳しく伺いました。ストレスの同定や対処の前に、現状把握から適切な対処をするための情報を得ていきました。

複数回メール相談をやりとりしていくうちに、負担感がかなり強いことが分かりました。

CO との関係性が出来てきた事や、直接お話をした方が良いと感じたため、電話相談をお勧めすると、Cl も電話で相談したいと快諾され、電話相談に切り替えて行くことになりました。

電話相談では、情報量が多くなるので、最初直接話すことに緊張していた CI も、メールでは書ききれなかった思いや状況などを細かく話したことで、その場で沸いてきた気持ちや疑問などを CO と共有できたと体感し、より問題の整理が出来てきたと話されました。

CO は自分の状態を落ち着けてリラックスできる方法についてもお伝えしました。ストレスがかかるとどうなるか、自律神経のこと、呼吸法やマインドフルネスのエクササイズなど、ストレス対処についての情報を提供したり、カウンセリングを重ねながら一緒に実践をしていきました。

問題ではなく、対処法に視点を向けることで、気持ちも少し楽になったと CI は話されました。

その後もカウンセリングを重ねながら、何がストレスになっているのかを詳しく伺っていきました。当初は、何がストレスか分からないところから相談がスタートしたので大切なセッションです。

よくお話を聞いていくと、他のチームメンバーとうまくいかないことが語られました。周りは全員年上で、ギャップを感じていること、話が合わないと感じていて、普段接するだけでも気を遣っていること、空気感やノリが合わないことなどが語られました。

そのことがストレスであると仮定して、その後の相談を進めていきました。自分が感じている負担感やストレスに気づくための工夫や対処を具体的に話し合いました。ストレスにしっかり気づきやすくなるにつれて、母親との関係や将来やりたいことと現状とのギャップなど、さまざまな領域で感じているストレスに話が広がっていきました。それぞれ対処をともに検討しながら自分の感情や考えを CO と一緒に整理していきました。

誰に対しても気を使いすぎていると分かった CI は、ストレスの原因と対処法が分かり、次第に症状は落ち着き、泣くこともなくなり、自分のやりたい気持ちを少しずつ優先できるようになり、カウンセリングは終結しました。

今回のケースでは、メール相談をきっかけとして、電話相談の利点を活用しながら進めることができました。メール相談の利点は、自分のペースで進められることにあります。また、書いたものが残るので、何回でも読み直しができ、自分に深く落とし込むことができます。他にも、対面、電話、オンライン、メールなど、自分に適したサポートの方法を選んでいただけます。これらの紹介を行いながら、もっとも適した方法でこれからの相談を進めることをお伝えしました。

情報量としては、対面や電話の方が多くなります。今回は電話が適していましたが、もちろん、メール相談の良さもあり、ご自身にあった方法を選ぶことが大切です。今回のように、両方を活用することも可能です。

どの方法でも、CO は、お話しをお伺いしながら、適宜、質問していきます。カウンセリングでは、CO が答えを知っていて、正解を教えるわけではありません。考えや意見をお伝えすることもあります。言葉のやりとりの中で、自分自身で答えを見つけていくプロセスがとても大切になります。

お一人で抱え込まず、一緒に答えを探してみませんか？

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>