


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

『 5 回 』

生垣や街路樹の葉の色は、年に 5 回変わることに気づいていますか？

2月の末頃が1回目。早朝に散歩をしていると、常緑樹の葉の色が一斉に鮮やかに明るく変わる時期があります。2 回目は 4 月、若葉の時期ですね。3 回目は、梅雨明けから猛暑に入るまでの数週間、色濃くなった 4 月の若葉の間にまた若葉が少し顔を出します。4 回目は、猛暑が治まった頃、9月後半でしょうか。濃い緑の葉に混じって、若葉が出てきます。最近は、夏と秋の境目が曖昧になっているので、変わらないこともあるかもしれませんね。5 回目は紅葉です。

身のまわりに起こっている小さな変化には気づきにくいものですが、今年の梅雨明けは、少し顔を出す若葉に目を楽しませてもらって、心を休めてみてはいかがでしょうか。

※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。

相談 1



©2016, 2024 HOKENDOHJIN-FRONTIER Inc.

ストレス対処に疲れてしまった Bさん

相談者: 相談者: Bさん 30代半ば 男性 製造業 技術職

「自分なりにストレス対処法を続けているのですが、最近疲れてしまって…」半年ほど前の繁忙期に、仕事のことが頭から離れない時期があり、その時に、ストレス対処の本を読んで、自分でできそうなことから始めたという。始めた当初は、うまくストレスをコントロールできていたが、最近になって効果を感じられなくなってしまった。”うまくいっていたのになあ”という実感があつたのに、なにがよくないのだろうと考える毎日。ストレス対処法をやると、逆に疲れてしまう。なにがよくないのだろうとわからなくなってしまって電話した。

(Cl:クライアント、Co:カウンセラー)

Coの姿勢・対応:お話を聞いていても、考えてもわからないと電話口で首を傾げているBさんの姿が想像できました。半年前の仕事の状況、その時に始めたストレス解消方法などを伺っていきました。元々からだを動かすことが好きだったというBさんは、ジョギングや散歩から始めたそうです。その他に呼吸法(腹式呼吸)も取り入れて、数か月はリフレッシュできていて、繁忙期を乗り切れたとのことでした。

Coの姿勢・対応: ストレス対処法の効果を実感できたBさんは、次の多忙期に入った4か月目からは、さらに、ヨガ教室に通うようになって、自宅近くのジムにも通うようになったそうです。ふり返ってもらうと、この頃には、ジョギングはタイムを、散歩は歩数を目標にするようになっていました。ジョギングや散歩に効果を感じられなくなったので、ヨガとジム通いを追加したこともわかりました。いまは、なんとなく効果がありそうなのはヨガで、あまり効果がなさそうなのがジム通いだそうです。お話を伺いながらCOは少し苦しくなってきた、「ジョギングや散歩って、Bさんにとって”仕事”になっていませんか？」と問いかけると、少し考えていたBさんは、「うーん。たしかに、目標タイムや歩数を決めた頃から”仕事”と同じようになっていたかもしれません」というと、ハツとして「ストレス対処が”仕事”になっていたんですね！」Bさんの年齢的な体力を考えるとオーバーワークにもなっていたようです。

ここからは、ストレス対処法の整理です。いまでも効果を実感できているヨガと呼吸法は続けることになりました。ジョギングと散歩は気が向いたときにやること、その時は、タイムや歩数を目標にするのではなく、景色に目を向けたり、風を感じたり、空気の香りを意識してもらうことにしました。

頭ではわかっている、ジョギングと散歩は目標を意識してしまうとのことでしたが、1か月ほど経つと、馴染んできたようです。電話口での声にも柔らかさが出てきました。そんな時に、Bさんから「他の対処方法も試してみたいのですが…」との言葉が出てきました。”この前向きさがBさんの持ち味ではあるけれども、過剰にやりすぎてしまうことが気がかり”とCOは考えて、「試してみることはよいことです。ただ、Bさんは真剣に取り組みすぎてしまうところがあるのが心配です。なので、新しいことを試してみたくなったら、いまやっていることで効果が小さいなと感じているものを外してから、新しいものを入れてみたらどうでしょう？新しいものの効果を感じられなかったら、元に戻したらいいです」

この言葉に、Bさんが、うなずきます。「そうですね！積み上げるだけでなく、外すことも考えた方がいいですね！」きっと今でもBさんは外したり、試したりを続けているのではないかと思います。

相談 2



キャリア迷子になった Cさん

©2016, 2024 HOKENDOHJIN-FRONTIER Inc.

相談者: Cさん 20代 女性 製造業 法務部海外担当

初回電話相談:入社して半年。学生時代から、得意な英語の能力を仕事に活かしたいと考え続けていた。集合研修終了時の面接では、そのことを伝え、法務部に配属された。法務部では、海外拠点を担当する先輩の補助的な役割から始めることになった。自分が望んでいた、英語力を活かせる業務であるはずだったが、なにかしっくりこない。最近、業務に対してはもちろん、英語の勉強にも趣味にも意欲がわかなくなった。転職も、頭をよぎる。

Coの姿勢・対応:得意だった英語にも意欲がわかなくなって、趣味からも離れているとのことから、かなり悩んできたことや、Cさんが、“キャリアの迷子”になっていることがわかりました。お話を伺っていくと、中学生の頃から、英語の勉強にはかなりの時間を割いて、深く真剣に取り組んでいたことは、資格や検定試験の点数からもわかりました。では、その英語の能力を使って、なにがしたいの？と問いかけたときに、Cさんは言葉に詰まってしまいました。通訳や翻訳、国際線のキャビンアテンダントとか、そのような道を考えたことはありませんでしたか？との質問には、考えはしたけれども、どれも、なにかしっくりこなかったと返ってきました。ここから、就職先として製造業を選んだ理由や趣味の話に移っていきました。高校生の頃から、創作芸術という活動をしていました。あるテーマを決めたら、そのテーマからイメージしたものを、それぞれのメンバーが作って、絵でも、立体像でも思いつくまま持ち寄ったものを組み合わせて、ひとつの作品にするそうです。この話をしている時のCさんは、生き生きとしています。

Coの姿勢・対応: オンラインの面談だったので、どのような作品を作ってきたのか、写真を見せてもらいましたが、私には、その作品の良さや面白さがさっぱりわかりません。そのことを伝えると、Cさんは、「そうでしょ！ わからないですよ。これ、やったことのある人にしかわからないんです！」と満足そうに笑います。

Cさんが大切にしてきたこと、「一緒に、ひとつのものを作る」が、わかったので、ここからキャリアについて考えていくことにしました。高校時代に、キャリアの授業もあったそうです。その中で、このような話があったことを思い出してくれました。

Will(やりたいことはなにか)／Can(できることはなにか)／Must(やらなければならないことはなにか)

ここから、カウンセリングは加速します。Cさんにとっての Can は英語力なのですが、Will で迷子になっていたことに、Cさん自身が気づきました。「私の Will は、”みんなでなにかを作ること”です」「Must は、いまはまだはよくわからないけれど、やらなければならない目の前の仕事ですかね？これからのこと、考えられそうです！」

次の面談で、これまでのカウンセリングをふり返って整理し、Cさんとのカウンセリングは終結しました。

半年ほど経った頃でしょうか、Cさんから相談室にメールが入りました。その後、異動の希望を出して、現在は、工場の生産管理課で、海外工場の現地スタッフと協力しながらお客様対応もしているとのことでした。そのメールは、このように結ばれていました。「手応えのある Will が見つかりました。Must は厳しいこともあります。それが Can を伸ばして、Will をしっかりしたものにしてきているようです。もっと会社のことがわかって、いろいろな繋がりが見えてきたら、法務部の業務にもやりがいを見つけられるのかもしれないですね。あ、COさんが理解できないと言っていた創作芸術も続けています(笑)」

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、すぐにご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 | <input type="checkbox"/> 出張面談(全国どこでも希望の場所) |
| ③ ご相談内容の概要 | <input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> 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>