

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
ナヤミ ナシヨ

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

残暑お見舞い申し上げます。この夏、ご家族や親しい人たちと休暇をともに過ごされた方も多いのではないのでしょうか。気心の知れた相手と過ごす時間は、心も体もリラックスして、他愛もない会話も楽しく、自然と笑えていたりするものです。このように、ときには仕事を離れた心地よい人間関係や場所、時間に身を置くことは大きな気分転換になりますし、日頃のストレス解消にもつながります。

けれども逆に、プライベートで悩みを抱えていると、その問題が深くなればなるほど周囲に打ち明けにくくなるものです。誰にも言えず、ひとりで悶々と悩み続けていると、ストレスは溜まる一方ですし、仕事のパフォーマンスにも影響が出はじめ、心身のバランスを崩すことにもなりかねません。そんなときは、ぜひヒューマン・フロンティア相談室をご利用ください。カウンセラーが丁寧にあなたのお話をお聴きします。焦らず、一緒に問題を整理して、できることを見つけていきましょう。

※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.

“産後クライシス”で行き詰っています

相談者: Nさん 30代 男性 メーカー勤務

初回面談までの経緯: 社内のポスターで当相談室を知ったというNさん。面談当日は少し暗い面持ちで「これまでの経緯と相談したいことをまとめてきました」と一枚の紙をお持ちになりました。そのご準備に感謝し、具体的な状況や心境について語っていただくようお願いしました。(Cl:クライアント、Co:カウンセラー)

面談初期

Cl: 半年前に妻が遠方の実家に里帰りし、出産しました。今もそのまま実家にいます…。私も初めての育児に苦手意識があったので、妻の実家に通いながら少しずつ慣れていければと思っていました。しかし、私の仕事が忙しくなって、なかなか妻のところにに行けなくなり、だんだん妻もイライラするようになりました。日中でも頻繁に入る妻のメッセージに気が滅入りながらも、私はなるべくリアルタイムで返信するようにしていましたが、気がつくと溜息ばかり出て、工作中に涙が出てしまったんです。私は病院に行き、抑うつ状態と診断され、妻にもそのことを伝えました。そのときは妻も分かってくれたのですが…しかし、そのあと事件が起きてしまいました。私が久しぶりに妻の実家で子どものオムツ替えをしていたとき、あやまって子どもの服やシーツを汚してしまい、妻から激しく怒られてパニックを起こし、過呼吸で動けなくなってしまいました。さらに翌日、妻からは「あなたは倒れられるけど、私は倒れられない。あなたには何も任せられない!」と言われて、ひどいショックを受けました。私は逃げるように自宅に戻り、それ以来、何度も何度も妻に詫言よう連絡しているのですが、スルーされ続けていて…。このまま離婚することになってしまったら、どうしたらいいんでしょうか。

Coの姿勢・対応： Nさんは、ときおり言葉に詰まりながらも一生懸命にこれまでの経緯と想いを話してくださいました。その姿から、不器用ではあっても誠心誠意、奥様と向き合いたいという思い、お子さんを愛おしむ気持ちが伝わってきました。そこで、「初めての出産、育児という大きな人生のイベントに戸惑いや苦手意識を感じながらも、精一杯奥様を支えてこられたのですね」とお伝えしました。そして、Nさんは体調は回復したとおっしゃいながら、言葉の端々にご自分を責めるような表現があることをお尋ねすると、「もともと普段から段取りが苦手で、周りに迷惑をかけていて」とバツが悪そうでしたので、「段取りが苦手なんですね。でも、オムツ替えの失敗は誰にでもあることですし、奥様もそれは分かっていらっしゃるでしょう。ただ、今は産後でホルモン・バランスから神経質になりやすいのかもしれないし、何より奥様のイライラの元にあるのは、Nさんと離れている不安や不満が大きいのではないのでしょうか」とお伝えしました。すると、Nさんは何度もうなずき、顔を上げて、「このまま別れたくない。生まれて来た娘にも申し訳ない。妻と娘とこれから10年20年と一緒に過ごしたい。とりあえず月の半分はテレワークができるので、なるべくそばにいたいし、育休も考えたい」ときっぱりとおっしゃいました。ならば、その真摯な思いを奥様にしっかり届けるために、電話やSNSではなく、あえて時間をかけて丁寧に手紙を書かれてはどうでしょうかと提案しました。Nさんは「それなら妻もちゃんと読んでくれるかもしれない。やってみます」と明るい表情で帰られました。

これ以降もNさんとの面談は続きました。現在はご夫婦で協力して仕事と育児に励んでいらっしゃいます。

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 | ☐ 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

受付日時: 月曜～金曜 10:00～20:00
(祝日除く) 土曜 10:00～18:00

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>