

# 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

今年の夏は猛烈な暑さでした。皆様、いかがお過ごしでしょうか。  
夏の疲れが出やすいこの季節、心身ともにお疲れが溜まっている方も多いかと思  
います。そんな時期だからこそ、日々のメンタルケアが重要です。  
簡単なメンタルケアとして、毎日の小さな楽しみを大切にできるといいなと思いま  
す。好きな音楽を聴いたり、読書をしたり、趣味に没頭する時間を作ることで、心の疲  
れを和らげることができます。また、夜はスマートフォンやパソコンから少し離れて、  
心地よい睡眠環境を整えることもおすすめです。質の良い睡眠は、疲労から心身を回  
復させる効果があります。さらに、適度な運動もストレス解消に効果的です。ウォーキ  
ングやヨガなど、自分に合った運動を取り入れてリフレッシュしてみてください。  
心身の健康を守るため、日々の生活に少しずつ取り入れ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.

### 人の目が気になってしまう B さん

相談者: B さん 30 代 女性 事務職

初回面談までの経緯: B さんは人の目が気になり、相手の態度に敏感になりがちです。相手がイライラしているのを感じたり、いつもと違う態度をとられたりすると、「自分が何か悪いことをしたのかな」と悩んでしまいます。帰宅してもそのことが頭から離れず、ずっと考えてしまいます。あれこれ想像ばかりが膨らんでしまい、憂鬱になってきて、会社に行きたくないと思ってしまうようになってしまいました。これは良くないなと思い、勇気を出して相談にきました。

(CO:カウンセラー CL:クライアント)

## 面談初期

CL: 詳しくお話をお聴きすると、B さんは昔から人の目ばかりが気になってしまい、あれこれ人の態度を気にしてクタクタになってしまうことが多かったようです。最近では気が付くと「あんなこと言わなきゃ良かった」と、小さなことを気にして考えごとをしてしまうようです。具体的にどんなことがあったのかエピソードをお聞きすると、「一緒に仕事をしている同僚がここ最近イライラしているようで私のことを怒っているのかなど気になって仕方がないです。今の仕事はコツコツ続けることが好きな自分に合っていると思っていますが、同僚のことを考えると会社に行きたくない気持ちになるほど苦しいです」と教えてくれました。

次ページにつづく

## 面談初期

**Coの姿勢・対応:** 現在の状況を一生懸命説明してくださる姿から、B さんの真面目なお人柄が伝わってきました。お仕事は合っているものの、周囲の人の態度が気になってひどくお疲れのようでした。イライラしている同僚について具体的に尋ねてみたところ、「ただそんな感じがする」というもので、B さんが何かしたようには見受けられませんでした。多くの場合、実際本人に訊いてみると、イライラや普段と違う態度は、その人自身の問題であると伝え、「他人」と「自分」を分けて考えるようお勧めしました。そして、考えても答えは出ないので、同僚に直接訊いてみるように提案しました。例えば「最近元気がないようだけど、何かあった？」などと具体的な声かけの言葉をお伝えしました。

**CL:** 次の面談では、B さんの表情が少し明るくなっていました。「直接本人に訊くという選択肢は最初はありませんでしたが、訊き方を教えてもらったので、元気がなさそうなどところを見計らって訊いてみたら、マンションの騒音問題で引越することになり大変な状況だということでした。私のことを怒っているとばかり勝手に思っていたので、そんなことだったんだと拍子抜けしました。何かあると自分のせいだとばかり思っていました。今までずっと同じようなことで悩んできて、きつと乗り越え苦勞だったんだなと気づきました」

今回のことがきっかけでその同僚とは関係が良くなったそうです。これからは、自分のせいではないという前提で、コミュニケーションを大事にしていこうと CO と決めました。

**CL:** 次の面談でもコミュニケーションについて話し合いました。最近、若い人たちとのコミュニケーションに悩んでいるそうです。「昔は、新人が電話を取り、雑務をやるのが当たり前でした。しかし、最近の若い人たちは気を遣ってくれず、私がいまだにその役割を担っています。今さらやってほしいと言えない雰囲気もあり、なんだかな～と思いつつ、もやもやしています」と B さんは教えてくれました。

**Coの姿勢・対応:** 新人に仕事を頼めずモヤモヤしている B さんに、どのように考えてしまうのかお聞きすると、しばらく考えてから「やはり人から嫌われるのが怖いのだと思います・・・」と返答されました。たしかに人から嫌われるのは怖いことだと受け止め、CO は共感しました。

しかし、仕事の割り振りは人の好き嫌いとは関係ないこと、雑務などは新人が知らない可能性もあるので、教えてあげるのも先輩の仕事の一つと割り切ることで、直接新人にやってもらえないか訊いてみるよう勧めました。

**CL:** 次の面談では、「若い人たちに声をかけてみました。最初は言いにくかったのですが、あっさり引き受けてくれました。これも私が勝手に思い込んでいたのかもしれません。電話も自分が率先して取るのをやめたら、新人がとってくれるようになりました。人の目ばかり気にしている割に、相手の気持ちを理解しようとしていませんでした。相手に聞かないと、気持ちが分からないのと同じで、私の気持ちも言わないと伝わらないということが、腑に落ちて理解出来ました」と笑顔で報告がありました。

これまで一人で考えて悩んでしまうことが多かった B さん。「自分」と「相手」を別にして物事を考えて、コミュニケーションをとっていただいたことによって、様々な場面のモヤモヤが晴れたようでした。今では会社を辞める気持ちもなくなり、今後は自分でやっていけそうということで面談は終結となりました。

## 面談中期・後期

# 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 | <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](mailto: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>