

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

ながい長～い夏がやっと終わり、だんだんと過ごしやすくなりました。短い秋をスポーツや芸術で楽しみたいものです。

夜が長くなってきて、いろいろと考えることもふえたでしょうか・・・？

自分ひとりで悩んでいるとどうしても視野が狭くなってしまいます。そんな時は、他人の視座をとり入れると解決の糸口が見つかりやすくなるでしょう。他人の経験や知識を借りるには、他人に相談したり、専門家のアドバイスをもらうといいですね。

また自分がリスペクトする人になりきって、〇〇さんならこんな時にどうするかな？と考えてみることも視野が広がります。また、今はできなくても最後にクリアできればいいと視野を長くもつことも有効です。自分ひとりで頑張ることは、美德ではなく時間のムダになるでしょう。どうぞお気軽にカウンセラーと一緒に考えてみませんか？フリーダイヤル【0120-783-744】で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。

相談 1



©2016, 2024 HOKENDOHJIN-FRONTIER Inc.

不調の原因が分からない Y さん

相談者: Y さん 50 代後半 男性 営業部門

初回カウンセリングまでの経緯: 入社以来営業一筋でやってきました。今まで厳しい上司との関係や指示に従わない部下との関係で悩むこともありましたが、カウンセリングをうけて乗り越えてきました。しかしコロナ以降の働き方の変化についていけず、何となく不調をかんじるようになりました。仕事に前向きに取り組めなくなってきて、久しぶりにご相談にみえました。

(Cl: クライアント、Co: カウンセラー)

面談 初期

Cl: 「このところ特に困っていることもないのに、気持ちが落ち込んでしまっているのです。今日は会社を休んでしまいました。先月ぐらいから眠れなくなって、2時間ごとに目が覚めてしまいます。ストレスチェックの結果も悪く、先日産業医面談も受けたところ」と、不調になってきた原因が思い当たらず、相談室に來られました。カウンセラーは更に丁寧に話をお聴きすると、コロナからテレワークが導入されて久しいが、Y さんは在宅勤務が合わないことや、家では、緊張感やモチベーションをキープするのが難しかったり、仕事と家庭との気持ちの切り替えがうまくいかず、家族との関係もギクシャクしていることが分かりました。

面談初期

また、面と向かって話さないオンライン会議では、メンバーの表情が見えなくて分かり合えない気がしていて、コミュニケーション不足から不安を感じていることもわかりました。

Coの姿勢・対応: 落ち込んでいる Y さんに寄り添い、今の思いを傾聴しました。

テレワークは、時間を効率的に使えたり生産性が向上するといったメリットもありますが、コミュニケーションや情報量が減少したり家庭生活との切り分けがしにくいといったデメリットもあって、そのような悩みをもつことは Y さんだけではないことを説明しました。そして、自分のパーソナリティに合った働き方を選ぶ大切さについてもお話しました。

例えば、一人でコツコツやるのが好きな人もいれば、人と接して仕事をするのが合っている人もいます。その人のパーソナリティに合った働き方が、その人のパフォーマンスを最も発揮させます。可能であれば、自分に合った働き方を選択していくようアドバイスしました。

状況が整理されたことで Y さんは安心され、納得されましたが、その後も睡眠は改善されず、ストレスはあるものの、ここまで不安になることはどうも腑に落ちないとのことでした。産業医からも受診を勧められたこともあり、カウンセラーも受診を促し、Y さんは病院へ行くことにしました。

面談中期・後期

CI: 受診をして、「更年期障害」だとわかったそうです。「男性にも更年期障害があると何となく聞いたことはありましたが、まさか自分がそうだったとは思いませんでした。2週間ごとにホルモン補充療法をおこなって、イライラや倦怠感も改善しました。睡眠もとれるようになってきた」と安堵した表情で話してくれました。

今は治療の効果もあって、気持ちも前向きになり毎朝ジョギングもしているそうです。そして、もうそういった年齢なので無理はできないと割り切れるようになったようです。また働き方についても、出社した方が仕事がやりやすいとわかったので、もう少し出勤の多い部署への異動も希望していこうと思います。思い切って受診して良かった、と笑顔で教えてくれました。

Coの姿勢・対応: Y さんは、メンタルの不調ではなく、更年期障害が影響してメンタル不調に似た状態になっていましたが、適切な治療により体調も回復しました。そして自分の性格にあった働き方が明確になり、そのような働き方ができる部署への異動も希望していくことになりました。Y さんの目には輝きも戻り、前よりも若返ったようにみえました。

*男性の「更年期障害」は、男性ホルモンのテストステロンが加齢やストレスにより急激に減少することで発症します。イライラや、不眠、性欲減退などの症状があるため、メンタル不調と誤診されることも多いので注意が必要です。男性は閉経のような目安がないため、更年期障害との関連が気づきにくいものです。そして男性は、不調の原因を自分のがんばりが足りない和我慢してしまう傾向にもあります。昨今は、再雇用など長く働く男性も増えてきましたので、みんなで男性の更年期障害についても理解して助け合えるようになるといいですね。

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>