

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

秋も深まり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。仕事やプライベートで慌ただしさが増し、年末に向けてのストレスが蓄積しやすくなる季節です。業務やイベントに追われる中で、気づかないうちに心と体に負担がかかることがあります。特に、忙しい時期には自分の健康を後回しにしがちです。

忙しさの中でも隙間時間を見つけて、意識的に体と心を「緩ませる」時間を心がけてみてください。たまには空を見上げたり、ひんやりとする風の感触や、秋の匂いに意識を向けることもお勧めです。五感を意識することで、マインドフルネスの効果が得られ、メンタルに良い影響を与えるだけでなく、集中力の向上にも繋がります。季節を感じながらの小さなセルフケアを習慣にすることをお勧めします。

そして気持ちにお疲れを感じたときは、どうぞお早目にご相談ください。
心と体をしっかりケアしながら、健康的に冬を迎えましょう。

※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.

仕事に適性がないので、退職したいです…

相談者: Kさん 20代 女性 メーカー勤務

初回面談までの経緯: 入社2年目です。仕事に適性がない気がして、退職したいと思うようになりました。2年目ののに、わからないことが多く、向いていないと思います。先輩は有能で、先輩のようになれるとはとても思えません。すぐには聞かず、なるべく自分で調べるようにしていて、週末も仕事の勉強をしていますがとても追いつかず、最近あまり眠れません。転職するなら早い方がいいと思っています…。(Cl:クライアント、Co:カウンセラー)

面談初期

Cl: Kさんは、仕事に対する不安とストレスから、眠れない日が続いていました。週末にも仕事の勉強をしているため疲労が溜まり、自分には仕事が向いていないという思いが強くなっている状態でした。そして職場の先輩との比較から、自己評価がどんどん下がり、ますます追い詰められているようでした。

Coの姿勢・対応: まずは K さんのお話をじっくりとお聴きしました。K さんの中に「先輩と自分を比較してしまう焦り」や、週末にも勉強という「頑張りすぎ」があるようでした。お聴きしてみると、先輩とは5年の差があるとのこと。これまでの K さんの1年と、5年という年月の差という現実的な視点から、現状を一緒に整理しました。また、眠れないことでかなり疲労が蓄積されているようでしたので、睡眠の大切さをお伝えし、「今できること」として、生活リズムを整えて、適切な睡眠がとれることを最優先しながら、退職については今後一緒に考えて行くことになりました。

CI:お伝えしたセルフケアや、週末の勉強を減らして、ご自身の時間を作るなど、少しずつアドバイスを取り入れてくださり、睡眠が改善されていきました。睡眠が改善されたことで、疲労感が軽減し、落ち着いて考える余裕が生まれたようでした。それでも、仕事への不安は完全には消えず、やはり自分には向いていないのではないかという思いが聞かれましたが、状況を振り返る力が見られるようになりました。

Coの姿勢・対応:カウンセリングの中では、Kさんが本当はどうしたいのか、にアプローチするようにお話をお聴きしていきました。お話していく中で、Kさんは、本当は退職したくない気持ちがあること、仕事に向いてないと思い込み、転職するしかないと決めつけていました。そして、「確かに先輩と比べてしまうことで、自分ができない人間だと決めつけていたところがあったかもしれません」と気づかれました。これまでも振り返っていただく中で、できないばかりではなかったことを一緒に見つけることができました。カウンセラーからは、「2年目ののに」ではなく「まだ2年目だから」と先輩や周りの方々をもう少し頼ってみることをご提案しました。

CI:Kさんは、「できない自分」ではなく、「できない部分がある」という現状を受け入れ、以前より先輩に質問することができるようになっていきました。そしてあるとき、仕事に向いてない気持ちも相談することができたとのことです。その際、先輩も同じように 2～3年目で悩んでいたという経験を共有してくれたとのことで、かなり安心感を持てたようです。不安は完全に消えたわけではないようですが、仕事に対する姿勢も変わり、今の状況がずっと続くわけではないと気づかれたようです。そして、職場の人間関係の温かさを感じるようになり、この職場で頑張っていきたいという気持ちが芽生えたとのことでした。「少しずつですが、わかることが増えていく実感が持てるようになりました」と明るい表情で話されるようになりました。

Coの姿勢・対応:「Kさんご自身で、自らの思いに気づき、前に進もうという行動になってきたのですね」と、Kさんの変化に対する感想を率直にお伝えしました。Kさんはハッとされたように、「確かに自分で動けるようになってきた気がする」とのことでした。眠れなかった日々を振り返り、次第に視野が狭くなっていたこと、睡眠が心身へ大きく影響していたことに気づかれました。「体調って大事ですね…」としみじみ感じ、これからは生活リズムも大切にしていきたいとのことでした。

セルフケアについても改めてお伝えすると、「日々の生活の中に取り入れ、休日の楽しみも大切にできるようにしていきたい」と言っていただきました。

心と体はつながっています。大変な時こそ休息やリフレッシュを大切にいただくことで、エネルギーが満たされ、前向きな意欲が取り戻せます。目の前の問題が解決しないときは、体調を整えることに意識を向けることで、つらさが和らぐこともあります。

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>