

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 ナンヨ

 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

新しい年を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか？

皆様の中には、私生活での“今年の目標”を立てたという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。まだ立てていないけど、1から考えるのは大変だな…という方に、去年の出来事をヒントにした簡単3ステップをご紹介します。

STEP①: 去年を振り返り、挑戦しなくなったことや、やり残したことを挙げてみる

STEP②: それらを実行可能そうな順に並べてみる

STEP③: 上位数点から、実現した姿を想像した時最もワクワクするものを選ぶ

去年1年間をどう過ごして来たか、どんな出会いがあったかなどの確認も同時にできて、新しい1歩を踏み出すエネルギーに変えていけるかもしれません。

1月は1年の始まりでもあり、年度の終盤でもあります。今年度の内に、心の整理整頓をしたい等、お手伝いを必要とする方がいらっしゃいましたら、ぜひ相談室をご利用下さい。

※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, 2025 HOKENDOHJIN-FRONTIER Inc.

周りは優秀な人ばかりなのに、自分は何もできなくて…

相談者: Aさん 20代 女性 職種:営業アシスタント

初回面談までの経緯: 入社以来半年間、営業担当者数名のアシスタントとして、伝票処理や請求書発行などに従事してきました。自分と同じアシスタントは、他に同期1人と先輩2人の3名いますが、全員自分より優秀で自分は何もできません。このままでは営業アシスタント4名が全員ダメだと批判されそうですが、そうなる前に何とかしたくて相談室の予約をしました。(Co:カウンセラー)

Coの姿勢・対応: まずは今日まで抱えて来た様々な気持ちを、思いつくままに話して頂きました。ある程度落ち着いた時点で、自分を肯定できないつらさや他のアシスタントと比較して募る焦りなどを受け止めました。その上で、それでも欠勤などせずに、日々業務に懸命に取り組んでいることをねぎらいました。

次に「何もできない」の詳細を訊ねると、Aさんは、「うーん…入力速度は上がったけど、他の人よりはまだ遅くて…」とおっしゃいました。

そこで視点の変換を促進するために、「4月の自分と今の自分という2つの時点で比較してみるとどうですか？」と訊ねました。

するとAさんは「それで言うなら3倍ぐらい速くなったけど…」と自信なさげに答えられました。

その様子を拝見し、「3倍も?!」と驚きを伝え返すと、「営業先ごとに求められる請求書が違うので、各フォーマットを作って効率よく入力できるようにしました」とハキハキと返答されるようになりました。話していく内に、「何もできない」という自己評価が変化し始めたように感じました。

さらに「入力の速度アップによってできた時間で、新たに始めたことはありませんか？」と訊ねると、「他のアシスタントがプリントアウトした書類を仕分けて、クリップ留めしていきました。」とお答えになり、他のアシスタントの反応も良かったと分かりました。ここまで話すと、最初の不安そうな表情は薄らぎ、控えめながら笑顔に変わっていました。

最後に、比較対象を他者から過去の自分へと変えることで、“何もできない自分”から“進化中の自分”へと捉え直せたのでは？と問いかけると、「自分が一番自分を見ていなかったかも…」と気づきを得られたように語られ、終結となりました。

相談 2



交通事故に遭ったことで、職も家族も失って…

©2016, 2025 HOKENDOHJIN-FRONTIER Inc.

相談者：Mさん 30代 男性 職種：事務職(パート従業員)

初回面談までの経緯：1年前に私生活で交通事故に遭い、働けなくなったことで、当時経営していた会社と持ち家は借金返済のために奪われました。それを機に、妻は子ども達を連れて出て行き、のちに離婚しました。足が思うように動かないので正社員として採用はしてもらえず、希望していない事務のパートをしています。毎日が虚しいです。自分にはもう何も残っていません。話し相手もないので、思い切って相談室の予約をしました。(Co:カウンセラー)

Coの姿勢・対応： 事実整理をしながら、まずは抱えてきた思いをお聴きしました。子ども達が当時の奥様に手を引っ張られて、家を出て行った時のことを語る時は、声を押し殺して泣かれました。涙を拭かれている間、「足の痛みもある中でも様々な手続きをこなしながら、言葉にできない程つらい状況に1人で耐えてこられたのですね」とお声がけすると「誰かにそれを分かってほしかったのかな」とぽつりとおっしゃり、少しほっとしたような表情をされました。

少し落ち着いたところで、「自分にはもう何も残っていない」という点について、「本当に何も残っていないのでしょうか？」と問いかけて、一緒に再点検してみました。

そうすると「確かに賃貸だけど家には住めているし、希望はしていない職種だけど仕事はある。職場の人は足も気遣ってくれて、とてもよくしてくれます。」とおっしゃいました。さらに、両親が生活を支援してくれていて、子ども達とも会えるようになりそうだと分かりました。私生活でも、ツーリングはまだ難しくても、「自分でセレクトしたコーヒー豆を挽いて、お気に入りのカップで飲む趣味は再開できますね」とおっしゃり、口元が少し緩みました。

こうしてAさんは「もう何も残っていない」という一面的な捉え方を抜け出し、「まだ残っていること」や「新たに出逢えた人」などに気づくことができたようです。

つらい経験をしたり、1人で長い間悩んでいたりと、視野が狭くなって、ネガティブな考えから抜け出せなくなることがあります。そんな時は、友人や先輩、家族などに話してみることで、自分の中にはなかった視点をもらえることもあります。ただ内容によっては、知っている人だから話にくいということもあるかもしれません。そんな時はカウンセラーに話してみませんか？ 匿名相談やオンライン相談もできますので、選択肢の1つとしてぜひ覚えておいてくださいね。

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 | <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>