

# 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

立春も過ぎ、春の訪れが待ち遠しく感じられる日々ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。人生 100 年時代と言われるようになり、健康長寿の研究によると健康寿命を延ばすためには食事や運動なども大事ですが、社会や人との「つながり」があることが大事な要因であるとされています。

職場においても、少しでも安心できる「つながり」が感じられることで、難しい状況があっても乗り越えていくことができるのではないかと考えられます。コロナ禍以降、リモートワークやオンライン会議なども増えて、職場でのコミュニケーションの取り方や人との関り方も以前と比べて様々な変化が生じているのではないのでしょうか。

心身ともに健やかな人生を生きていくためにも、何か気になることがありましたら一人で抱えたまにしないでヒューマン・フロンティア相談室を是非ご利用ください。

※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, 2025 HOKENDOHJIN-FRONTIER Inc.

うまくいかない事があるとイライラしていたが・・・。

相談者: Tさん 30代 男性 職種 システム関連

初回面談までの経緯: 入社して10年以上が過ぎ、責任のある仕事も任せられてこれまで問題なく仕事を行ってきました。しかし、今の部署に異動してから自分の予定通りに仕事が進まないことが起こるようになり、イライラして夜中に目が覚めて眠れなくなることがあります。帰宅後も子どもにちょっとしたことで怒ってしまい、後になって後悔しています。このままの状態が続くの何とかなしたいと思って相談を申し込みました。

(Cl:クライアント、Co:カウンセラー)

## 面談初期

**Cl:** 今の部署に異動して2年が経ちます。今の部署での自分の仕事は問題なくやれていますが、自分が完璧に準備していても予期せぬ事態が発生して予定通りに仕事が進まないことがあったり、職場の方針が自分の考えと違う方向に決まって納得できないときがあったりするとイライラしてしまい、夜中に目が覚めて眠れないことが時々あります。家庭でも、子どもがいつまでも宿題をしないで遊んでいるのを見ると感情的に怒ってしまい、最近は子どもが自分とあまり話しをしなくなりました。

**Coの姿勢・対応:** 思うようにならないことにイライラする Tさんの気持ちを受けとめながら現在の状況について詳しくお聴きし、仕事に対して完璧に準備し、予定通りに進まないのが済まない Tさんの思いを整理しながら、安心して本音話を話していただけるように、じっくりお聴きしていきました。仕事が順調に進まないという厄介な事になるのではないかと心配になると話され、何事も上手くいかない不安な気持ちが根底にある事が次第に明確になっていきました。

夜中に目が覚めて眠れない時の対処法として呼吸法を提案し、少しずつ落ち着いていきました。

## 面談中期

**CI:** 自分の思いをここで話していくうちに、これまでは上手くいかない事でイライラさせられていたと思っ  
ていましたが、実はそうではなくて、自分は予期せぬ事態が苦手で、本当は自分に自信がなくて不安になっ  
ていたのではないかと思うようになってきました。

学生時代は成績が良いと親の機嫌が良くなるので、頑張って勉強して難関大学に進学し、常に失敗しないよ  
うにやってきました。これまでの人生で失敗を恐れて成功体験しかしてこなかったので、上手くいかないこ  
とがあると最悪の事態を想定し心配してしまいます。

### Coの姿勢・対応:

Tさんは徐々にご自身への理解を深めていきました。失敗経験の無さから最悪の事態を恐れ、本当は自分  
が傷つくことを避けたかった気持ちを Co は理解し受けとめていきました。

改めて現状を振り返っていただき、上手くいかないことがあっても実際には心配していた事態になっていな  
かったことが分かり、成功か失敗か、良いか悪いかだけの価値判断にこれまで縛られていたことに気づかれ  
ました。再度見直していくうちに、ものごとには成功か失敗かだけでなく様々な側面があることを認識しま  
した。上手くいかないことも、それをどう捉えるかによって意味のある経験になることに気づきました。

**CI:**ものごとが上手くいかないことが問題なのではなく、自分がそのことをどう受けとめていくかが大事な  
のだと気づきました。予想外の事態が起こっても「大丈夫、何とかなる」という考えを持てるようになって随  
分気持ちが楽になり、夜中に目が覚めることもなくなりました。自分の気持ちに余裕ができたことで子ども  
に感情的に関わることも無くなり、最近はこちらの方から私によく話しをしてくれるようになりました。

### Coの姿勢・対応:

Tさんご自身の気づきから、自分の苛立ちが何から生じているのかが分かってきたことで、ものごとへの捉  
え方が大きく変化したことをフィードバックし、支持していきました。「思うようにならないことがあっても、  
人生に無駄なことはないですね」と爽やかな表情で話されるようになり、終結となりました。

## 面談後期

自分が身につけてきた考え方や価値観でストレスを溜めていく場合があります。安心できる場で話しをしていく  
ことで、ご自身を客観視することができ、気づかなかった自分に気づいていく糸口にもなっていきます。  
カウンセリングをご利用されて、一緒に考えていかれますか。

# 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～金曜日 10:00～20:00 土曜日 10:00～18:00※祝日を除く)

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>