

# 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

風の温かさが増し、花の便りにこころ弾む季節になりました。同時に、春は三寒四温の気温の乱れ、花粉や黄砂といった自然現象に悩まされる季節でもありますね。花粉症による経済損失は1日に約2,340億円とか<sup>\*</sup>。そんな数字を見せられると、アレルギーは個人の問題、とは言いづらくなってきますね。

花粉問題もさることながら、ご契約企業の皆様にとっては、春は新入社員や異動者へのケアで、いつにも増して人材育成・管理に力を注がねばならない季節ではないでしょうか。

環境の変化は、たとえ良い出来事であってもストレスになります。「ストレス=悪」ではありませんが、良い変化ゆえのストレス(疲れやイライラ)は、自分も周囲も見落としがち。真面目な方ほど「もっと頑張らねば」と無理を重ねがちです。メンタルヘルス対策の一貫として、環境に変化のある方には、積極的な休養、相談を勧めただけであればと思います。

※「花粉症による労働力低下の経済損失額2024」パナソニック(株)

※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。



©2016, 2025 HOKENDOHJIN-FRONTIER Inc.

## 職場に問題はないのに、なぜか通勤が億劫に・・・

相談者: Bさん 50代 男性 職種 技術職

初回面談までの経緯: Bさんは、新卒で入社以後、それなりの苦労はしたが、健康で自分らしく働いてきたという自負を持っていました。最近、疲労感があり、通勤を億劫だと感じていましたが、年のせいだろうと考えていました。しかし、ある日どうしても通勤電車に乗る気持ちにならず、結局、自宅に引き返してしまいました。心配した妻の勧めで、カウンセリングを受けてみることにしました。(Cl:クライアント、Co:カウンセラー)

## 面談初期

**Cl:** 最近、夜中の1, 2度は目が覚めるけれど、私の年齢ならこんなものでしょう。食欲は変わりありません。部署は変わりましたが、残業は以前より減っています。周りはいいい人ばかりです。なのに、なぜか通勤が億劫で……。変わったことは特に思い当たらない。ただ、妻から「夜中に時々うなされている」「笑顔が少なくなった」と言われています。病院に行くのは大げさだと思うので、妻に勧められてカウンセリングにきました。

**Coの姿勢・対応:** 柔らかい物腰で、丁寧に話す Bさんですが、表情に活力がないことが気になりました。しかしそこはお伝えせず、まずは来談されたことを労い、Bさんのお話をゆっくりと待つ姿勢で対応しました。

日常の様子をお聴きする中で、Bさんは半年前、グループ会社から本社に抜擢人事で来たとわかりました。異動後、周囲との関係に心を砕き、無我夢中で成果を上げたことで、Bさんは、少し燃え尽きたような気持ちになっていることもわかりました。仕事ぶりが評価され、最近、新規事業を任されたこともわかりました。

Coは「ご家族の安心のためにも受診してはどうだろうか」と提案しました。「心療内科ですか」と不安そうな Bさんに「行きつけの病院で、眠りのことや疲労感の相談をしてみても」と助言しました。

**Cl:** 近所の内科に行きました。特にどこも悪くないが、眠りづらいならと睡眠剤が出ました。ただ、睡眠剤は抵抗があり、まだ一度も飲んでいません。不安を和らげる漢方薬も出て、そちらは服用しています。病院にいったことで、少し気が楽になりました。でも、まだ、通勤が億劫な気持ちが消えたわけではなくて・・・、妻にも、医師にも、せっかくだから、カウンセリングを続けてみては、と言われました。

**Coの姿勢・対応:** 受診されたことを労い、薬に不安があれば、自主判断をせず、医師とよく話し合っていたきたいとお伝えしました。このあと「通勤が億劫」であることについて考えることを提案し、合意していただきました。

相談回数を重ねていくうちに、Bさんは「他人の期待に応えたい」気持ちが特に強いことがわかりました。また、古巣から本社に移ったことで、期待のハードルをご自身で上げていたという気づきがありました。人当たりがよく、マネージャー歴も長いBさんですが、新しい環境でどこか引け目を感じてしまい、異動前のようなマネジメントができずに悩んでいることもわかりました。Bさんは自己理解を深めていく中で、休養が必要だという気づきがあり、4週間の休暇を取りました。新規事業は上司がBさんの代わりに担当し、復職後はBさんが再度関わっています。「弱みは見せていい」「引け目は感じなくていい」と気づき、少しずつイキキとした表情が戻ってきています。

「昇進うつ」にご用心。今までの成功パターンが自分を苦しめることもあります。「いつもと違う」と感じたり、言われたら、早目の相談、受診を！ まずはご近所の病院で相談をしてみてください。

## 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>