

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 ナショ

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

春の訪れが年々早まり、この時期に汗ばむことも珍しくなくなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。4月に新年度を迎え気持ちを新たにスタートした方、転職や新卒での入社によりフレッシュな気持ちで毎日をお過ごしの方が多いのではないかと思います。

職場環境は、心身の健康とも密接な関係があります。困りごとを相談しやすく、同僚や先輩・上司と率直に話し合える関係が醸成されていると一人で抱え込まずにすみます。そのためには、上司を含めた職場を構成しているメンバー1人1人が相手の状況を理解・尊重しながら助け合う意識を持っていることが望めます。皆さんの職場はいかがでしょう。忙しくなるとどうしても心に余裕がなくなり相手を気遣うことも忘れがちになります。そんな時は一度立ち止まって振り返ってみましょう。

それでも困った時は、カウンセラーに話してみるのも一つの方法です。いつでもご利用ください。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。



©2016, 2025 HOKENDOHJIN-FRONTIER Inc.

成長が感じられず、どうしたらいいかわからない

相談者: Yさん 30代 女性 商品開発部門の事務職

初回面談までの経緯: 40代が近づいてきたのに、自分がなりたいと思っていた自分になれていません。今までやってきたことが無駄だったように思い、仕事にも集中できません。成長を感じられる仕事をしたいが、何者にもなれていない自分をどうしたらいいのかわからなくなり、カウンセラーに相談してみようと思いました。

(Cl:クライアント、Co:カウンセラー)

面談初期

Cl: 20代の頃は、仕事も面白く、人間関係も良かったので何の疑問も感じていませんでした。ところが、会社が合併して大きくなり、組織の風土や仕事のやり方も徐々に変わっていきました。上司が変わった2年前位から、自分の提案が通りづらくなり、自分が役に立っている感じがしません。言われたことだけをやっていては成長を感じられず、事務職なので専門性があるとも言い切れません。もっとやりがいの感じられる仕事をしたいのですが、何が自分に適しているのかも分からなくなっていました。

Coの姿勢・対応: CLの今のお気持ちを受け止めながら、これまでの仕事との向き合い方、上司が変わってからの変化などについて丁寧に伺っていきました。開発担当者が商品開発に専念しやすいように担当者のニーズを聞きながら、部門内の経理から庶務まで様々な事務をこなしてきたことを話されました。20代の頃はそれでも商品開発寄りの仕事をさせてもらえることもあり、やりがいを感じていたそうです。しかし、組織の変化に伴い、効率化や改善のための提案をしても、なかなか通らず、言われたことだけをやるように指示され、やる気も失せているようです。CLはどんなことに自己成長ややりがいをを感じるのか、また求めている専門性とは何なのかを話し合いました。

CL: 自分は〇〇の専門家だ、と言えるようになりたいんです。自社の商品は、生活必需品なので、商品開発に関わることが出来たら、社会貢献ができていと感じられると思います。直接お客様のニーズを聞いたりもしてみたいです。しかし、商品開発をするためには専門知識が必要となり、これから始められるのか、始められても追いつけるのか不安があります。40代には、家庭を築き仕事と子育ての両立をしながら、仕事にやりがいを感じて働いていると思っていました。40代が近づいても、独身だし、やりがいが見つからず、行きづまっています。

Coの姿勢・対応: CLは開発担当者ともよくコミュニケーションを取り、彼らのために自分が出来る事を一生懸命やってきたことが伝わってきました。そして、誰かのために役立ちたい思いを強く持っている方です。COから、「開発職を支えているCLの仕事は、間接的ではありますが、御社の製品を利用している方々に貢献していると言えるのではないのでしょうか？ また、お客様の声に触れる機会はありませんか？」と問いかけてみました。

CL: そんな風に考えてみたことはありませんでした。そういえば、取引先の企業から製品に関してお褒めの言葉や、改善の指摘をいただくことはあります。開発担当に伝えることはしていましたが、声をじっくり分析したことはないです。お客様の声を改善につなげる仕事ならできそうな気がします。専門部署もあるので調べてみたいと思います。

Coの姿勢・対応: CLが今の仕事を振り返る中でやりがいにつながりそうなことに気づかれたことを支持的にフィードバックしました。少しスッキリした表情になったところで、COからは、「入社時に思い描いた40代と、何年か経験を積んでからの40代ではイメージも異なってくると思います。最初に思い描いた姿にこだわらず、今の状況に合わせて将来の姿を書き換えてみても良いのではないのでしょうか？」とお伝えしたところ、「そうですね。20代の頃に考えていた姿と違うのは当たり前ですね。自分の中で『40代はこうあらねばならない』という思いが強すぎて、焦っていたのかもしれません。」と穏やかに話され、カウンセリングは終了しました。

仕事をしていく中で、やりたいことが見つからなくなることもあります。そんな時は一度立ち止まって、これまでの仕事のことをふりかえったり、今の仕事への思いを整理してみると、次に進む方向が見えてくることもあります。

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 | <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>