

# 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

新年度を迎え1か月が経ちました。新入社員の方、異動して新たな職場に就いた方など、同僚、先輩、部下とのコミュニケーションが少しずつ取れるようになって打ち解けてきておられる頃かと思います。一方で、新しい環境になじめず適応できなかったり、疲れてストレスがたまったり…「五月病」と言われる状態の方もおられるかもしれません。新生活は慣れないことや気の張ることも多く、気づかないうちに無理をしてしまってはいませんか。十分な睡眠、休息を取るように心がけることや周囲とコミュニケーションを取ることで、自分なりにストレスとうまく付き合うことが大切です。また、自分の考え方の傾向を知っておくと柔軟なものの見方、捉え方に修正もしやすくストレス緩和にも役立ちます。

なんだかもやもやした思いを誰かにわかってほしい、考え方を変えたいがどうしたらよい?等、ひとりで抱え込まず、是非ヒューマン・フロンティア相談室をご利用ください。

※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, 2026 HOKENDOHJIN-FRONTIER Inc.

## 考え方の傾向に気づいた B さん

相談者: B さん 20代 女性 職種 専門職

初回面談までの経緯: 入社して4年目、仕事に対して前向きで意欲的に取り組もうとしていましたが、直属上司の指導やサポートが不十分と思い、不安を感じて、メンタル面にも不調をきたし心療内科を受診しました。「抑うつ状態」と診断されましたが、その後もなんとか勤務していましたが、上司にミスを強く指摘されたことがきっかけで悪化し、退職をしました。復帰を前に産業保健スタッフから勧められ、相談に来られました。

(Cl:クライアント、Co:カウンセラー)

## 面談初期

**Cl:** 上司は、仕事はできる人ですが、いつも忙しそうにされていて話しかけにくい雰囲気がありました。私にしてみれば適切な指導もなく、2年も一緒に仕事をしているのに信頼できない感じでした。一所懸命やっていたつもりでしたが、疲れてしまったのかもしれません。上司と一緒にいるのがつらくなって結局休むことになりましたが、仕事一杯溜まっているのはわかっています。私の分も後輩がしているのだと思うと申し訳なく思うのです。早く職場に戻って仕事をしなければならないと思っています。と焦りが見られました。

**Coの姿勢・対応:** これまで B さんなりに一生懸命に取り組んできたことを支持し、労い、上司に対する思いをお聴きしました。語り尽くされたところで、つらい時期に支えになった職場の人、家族や友人の存在のあったことにも気付かれた様子がうかがえました。面談を重ねるうちに徐々に冷静さを取り戻され、「他人は変えられないなら、自分の考え方や苦手な人に対する気持ちを変えた方がよいのかな?」という考えが浮かんでくるようになったそうです。でもその後「また体調を崩してしまうかも」という不安になってしまうようでした。そこで CO は「～しなければならぬ」等の自分を追い込むような考え方の傾向に気付きを促し、復職後も焦らず、頑張りすぎずに、ご自身の課題に取り組むことを共有しました。

**Cl:**その後、Bさんは予定通りに復帰したそうです。部署、仕事内容は変わっていませんが上司から離れた所で仕事をさせてもらっているようです。「段々と落ち着いてきましたが、まだ不調になることも多いので、しんどくなりそうになると、これ以上考えないようにしようとか、その場を離れるとかで対処しています。『～しなければならない』と必要以上に考え、抱え込むことは少なくなったと思います」と落ち着いた表情で話されました。

その後、4か月後に異動となりました。予想外でしたが、新しい上司は積極的に声をかけてくれたり、配慮のある職場で安心感があるそうです。仕事内容は以前と異なり「できるかな?!」と不安もよぎりますが、周囲に助けを求めることも、フォローもあると思い直すことが出来るようになったようです。

「今は忙しい時期ですが、なんとか自分なりに仕事に取り組んでいます。私は忙しくなると体力的にも精神的にも調子が悪くなるようです。忙しいと休みが取り難く「休めない」と思い込んでいましたが、時間休を取る等の工夫をしてもよいのかもしれませんが。無理だと決めつけずに上司や周りの人に聞いてもよい、相談をすればいいんだと思えるようになりました」と笑顔で教えてくれました。

**Coの姿勢・対応:** 復職後の職場の対応に安心感が持てたこと、しんどくなった時の自分なりの対処法を見出したことを支持し、「しなければならない」=ダメな考え方と決めつけず、「必要以上に考えない」と修正ができていくことをフィードバックしました。また、予想外であった新たな環境への適応に対しても、ただ不安がるのではなく周囲に助けを求めたり相談ができるようになったことを共有しました。

自身の考え方の傾向に気づき、ストレスを抱え込むことも少なくなり、相談当初は低下気味だった自己効力感も回復しつつあることを確認し、終結となりました。

「上司はいつも忙しくて話しかけにくい」相談現場でよくお聴きしますが、Bさんも思い込んでしまって自分からコミュニケーションを取れず、歩み寄れなくなっておられました。「上司とはこうあるべき」という考えもあったかもしれませんが、ご自身を追い込んで窮屈にしてしまう考え方の傾向に気づくことで、少しずつストレスも軽減していったようでした。

# 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>