

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

自宅の目の前の空き地で、工事が始まりました。1年ほどかけて完成するのだそうですが、断続的な工事の騒音がとても気になります。在宅で仕事をしている時は、とくに集中が途切れてしまうことがあります。

そんな時に、「騒音対策にはホワイトノイズが有効」という話を思い出して、YouTubeにある『雨音』を試してみました。自己暗示も多分にあるかもしれませんが、効果はあるようです。雨音にも、スコールのような激しい雨音、木の葉に降り注ぐ優しい雨音など、いろいろありますね。人それぞれに感じ方がちがうので、いろいろな音を集めているのだと思います。激しすぎるのでは？と思うような音でも、意外と有効であったりします。入社や転職などで生活環境が変わって、近隣の音が気になるときは、お試しになってみてください。ただし、大音量で長時間は禁忌なので、ここだけは気をつけてください。

環境の変化はストレスを感じやすいので、気になることがあれば、お気軽にフリーダイヤルまでお電話ください。

*ホワイトノイズ…すべての周波数の音が均一に混ざったノイズのこと
例えば、テレビの砂嵐やラジオのノイズのような「ザーツ」という音

※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.

感情に振り回されないようにしたい① Bさん

相談者: Bさん 20代 女性 事務職

初回電話相談:「なんとかしたくて、お電話しました…」ここから、相談が始まりました。子どもの頃から、正義感が強く、間違ったことは許せない性格だったそうです。職場の中で聞こえてくる「まあ、このくらいでいいんじゃないの」という言葉が気になって、モヤモヤを抱えたまま帰宅することがあるとのこと。帰宅してからも、周囲のいい加減さに対する怒り、かといって何もできない自分に対する怒りで悶々と過ごして、睡眠不足になることもあるそうです。自分でも気にし過ぎて、「まあ、いいんじゃないの」と考えられれば楽になれると思って、周囲の言葉に敏感に反応し過ぎる自分の考え方を変えたいとのことでした。

(Cl:クライアント、Co:カウンセラー)

CL: Bさんの主訴である“考え方を变えたい”に入る前に、まず、Bさんが怒りを感じる場面について整理しました。Bさんからお話を伺っていくと、ご両親からは、「なにごとにも努力を惜しまないこと」、「正しい行いをする事」と厳しく教えられてきたそうです。「就職するまでは、この考え方でやってきてうまくいったと思う」とのことでした。

CO:「なにごとにも努力を惜しまないこと、正しい行いをする事、というBさんの考えや信念があったから、今日までやってこられたのではないのでしょうか？役に立たないことは続けないものですよ」とBさんにお伝えしました。

Bさんは「たしかに、学生時代も入社してからもしばらくの間は、できることはきっちりやってきて、いまの自分があるのですよね。とはいっても、最近、任される仕事の量は増えてくるし、自分が満足できるまでやり切ることはむずかしくなってきたかなあ」というBさんのため息交じりの言葉が続きます。

そこで CO は、「『怒り』は、自分が大切にしているものを奪われそうになったり、傷つけられたり、踏みにじられたりしたときに起こる感情です。もしかしたら、周囲に対する怒りでもあるけれど、ご自分にも向かっているものかもしれませんね」とお伝えすると、Bさんはハツとした表情をされて頷きました。

”考え方を变えたい”という主訴ですが、いきなりここに踏み込んでいくことは、これまでのBさんを支えてきた信念まで否定してしまうことになってしまいます。このことを話しながら、「考え方を变えるのではなく、まず、少しだけ『怒り』の感情とのつき合い方を変えるところから始めてみましょうか？」というCOの提案に、Bさんが頷いてくれました。

CL: 次の面談では、怒りの感情との距離の取り方について話し合いました。Bさんにとっては、信念を揺るがされるような出来事ですから、感情は乱されてしまいます。怒りの感情が起こると、その感情に振り回されてしまって、目の前の仕事や話し合いに集中できなくなるとのことでした。

怒りのコントロールの方法はいろいろあります。怒りを感じたら意識的に6秒間離れる方法や、部屋にある数字や色を目で追ったり、注意を分散する方法もありますが、どれもBさんには合わなかったようです。そこで、これを試してもらうことにしました。『怒り』を感じたときに、「いま、私は、怒りを感じている」と自分に言ってあげると、少しだけ感情と距離がとれます。そして「いま、私は、怒りを感じていることに気づいている」と言うと、さらに距離をとることができます。この方法が、Bさんには合っていたようです。「やってみると、なにか、ズームアウトしていく感じですね。ズームインしようと思ったら、逆をやればよいので、なんだか感情とつき合っている感じがします」とのことでした。

これからは、『怒り』だけでなく、他の感情とも同じようにつき合ってみたいとのことで、カウンセリングは終結になりました。

このような時に、多くの人は自分の考えを変えようと、一切その考えをしないと試みます。しかし今までとは真逆の考え方は、すぐに戻ってしまい、変れない自分を責めてしまうようになります。いきなり考え方を变えるのではなく、自分の感情とのつき合い方を見直してみるのもよいかもしれません。

相談 2



感情に振り回されないようになりたい② Cさん

©2016, 2025 HOKENDOHJIN-FRONTIER Inc.

相談者: Cさん 40代 女性 研究職

初回電話相談:「以前から、その傾向はあったものの、最近とくに小さな出来事にイライラすることが多くなった」という言葉から相談が始まりました。とくに、会議の場などで、結論の出ない話し合いの時に、「事件は、会議室で起こってるんじゃない！実験室のビーカーの中で起こっているんだ！」と叫びたくなると、笑いながら話してくれました。「早く会議を終えて、実験したいんですよね、期限が迫っていること多いので。でも、これからの進め方を承認してもらうためには、会議も必要だし…」そんな考えがグルグルと頭の中で巡るとのことでした。

CO: Cさんの場合も、入り口からCさんが大切にしてきたことを明らかにするところまでは、【相談1】のBさんと同じです。

Cさんが大切にしてきたことは、“具体的に動けば具体的な答えが出る。具体的な答えが出れば、具体的に考えて、次の行動ができる”、これを繰り返すことでした。これまでも、このように取り組んできたし、それが評価されてもきて、Cさん自身もじっくりした手ごたえを感じていたとのことでした。

CL: まず、Cさんに試していただいたことは、Bさん同様に、怒りのコントロールからズームアウトまででしたが、どれも、Cさんにはじっくりこなかったようです。二人で、できそうなことをさがしている時に、「怒りを感じた時に、誰か代わりに怒ってほしいな」と話してくれました。CO は「では、怒りを感じたときに、だれでもよいので、思い浮かべて、その〇〇さんが来て怒っている場面を想像してみてください」とお話しして、試してもらうことにしました。

次の面談では、「うまくいきそうです！」と話すCさんに、「〇〇さんは、誰ですか？」と訊くと、「俳優さんでもいいですか？いかりや長介さんですね」「いかりや」と“怒り屋”の連想だそうです。真面目で人情味があって、ちょっとコミカルなところもある長介さんが、会議の場面で、自分の代わりに怒ってくれているところを想像すると、なんとなく、「ま、いっか」と思えるそうです。

CO: 「ところでCさん、あの言いたくなると話していたセリフは、もう使わなくてよさそうですか？」と訊くと、「いやいや、まだ言いたくはなりますね」と返ってきました。「そうですか、じゃあ、あのセリフは、ユージさん(織田裕二さん)に任せましょうか」と返すと、「そうします！そうします！想像上であっても怒りが収まります」とCさんは大笑いしました。

Cさんとの面談は、ここで終結しましたが、きつといまでも、Cさんのところには、チョースケさんとユージさんが来ているかもしれませんね。

※いかりや長介さんと織田裕二さんは、ドラマ/映画の『踊る大捜査線』で共演していました。Cさんが叫びたいと言っていたセリフは、“実験室のビーカーの中”を”現場”に変えると、織田さんのセリフになります。

カウンセリングは真剣な場面ですが、問題解決には発想の転換や、ユーモアが必要になることも多いです。敷居が高いと感じられる方もお気軽にご利用ください。

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



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>