

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

日毎に暑さが増してまいりました。皆さま、お元気でお過ごし過ごしでしょうか？
暑い季節を清々しく過ごしていただきたく、「森林浴」をご紹介します。森林浴効果の研究によると、4つの効果があるそうです。①副交感神経の高まりによる自律神経を整える効果、②ストレスホルモン濃度が低下することによるストレス軽減効果、③がん細胞やウイルスを殺傷するナチュラルキラー細胞を増やす免疫力向上効果、④メンタル不調を抑制する効果です。五感を使って、穏やかなペースで森を歩き森林浴を楽しんでください。『みる』(バードウォッチング、植物や動物を写真に撮る)、『きく』(小鳥のさえずり、小川のせせらぎ、風に揺れる木々の音…目を閉じて耳に意識を集中)、「触る」(木の葉や木の幹に手や足裏で触れる)、『嗅ぐ』(森林で深呼吸し日常とは異なる香りを感じる)、『味わう』(湧き水が美味しいかも…)。

来月11日は山の日です。計画を立て、森林浴に出掛けてみませんか？

※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。



お互いの思いや考えを知り尊重することで絆が深まる！

©2016, 2025 HOKENDOHJIN-FRONTIER Inc.

相談者: Kさん:30代 男性 入社12年目 営業職 & Kさんの妻Mさん 30代

面談までの経緯: Kさんから「私達夫婦には、二人の子ども(長男小1・長女3才)がいます。最近、妻が子ども達を感情にまかせて激しく叱りつけている場面を何度か目にしました。特に長男に手を焼いているようで、言葉で言ってもきかない時には手が出る様子です。長男も叱られると妻を手で叩いたり足で蹴ったりし、妹(長女)にも八つ当たりして物を投げつけるなど、一度そういう状態になるとしばらくおさまりません。私が家にいる時はなかに入りおさめるのですが、仕事が多忙で帰宅が遅く、出張で週に二日ぐらいいは家を空けるので心配です。どう対応したら良いか悩んでいます。」というメールをいただきました。その後、C0はKさんと電話でお話をしました。

Kさんは「今の状態を改善したい。そうしないと家族が壊れてしまう」「仕事をしていても家の事が気になって集中出来ない」「そのうち転職がある。単身赴任をするつもりだったが、この状態では転職どころではない」と切羽詰まっている様子でした。「妻は専業主婦。家事や子育てに没頭しているから大変だと思う。息抜きが必要かもしれない」と話されたので、母としての大変さをKさんと想像してみました。Kさんの話だけでは家庭の状況がつかめず、また、妻の言い分があるとも考えられ、「良かったらご夫婦で面談にお越しになりませんか」とご案内しました。Kさんは「妻がOKするかなあ…。相談していることは話してないし…」と躊躇されていました。C0は、「Kさんがご家族を心配されていることを伝える機会になりませんか」と投げかけました。しばらく考え、「そうですね。このままだと家族の誰かが怪我をするかもしれない。メンタルを病んだら困る。妻に話してみます」と応じてくださいました。無理強いしないようお願いして電話を置きました。10日くらいが過ぎ、「夫婦で面談したい」と連絡があり、Kさん夫妻の都合にあわせて面談日時を決めました。

(C1:クライアント、C0:カウンセラー)

CI: 面談日当日、ご夫婦は穏やかな様子で言葉を交わしながら面談場所にお越しになりました。Kさんは緊張気味の奥様を気遣いながら、「面談に一緒に行こう！と妻に話すと驚いて、貴方が私や子どものことをそんなに心配してくれていたなんて…と泣き出しました。その姿をみて私の想像以上に一人で抱えていたのだと気づきました」と話してくださいました。Mさん(妻)は、お子様二人について話され、心配や不安で葛藤されていることが伝わってきました。Mさんによると、「長男には問題行動がある(食べ物や人も遊びも好き嫌いが激しい、忘れ物が多い、癪癪をおこす、妹に意地悪する、等々)」「夫は小学生だからそんなものだろう、気にしすぎ！と言うが酷くなっている」「私の育て方や接し方に問題があるのかも…。つい感情的になって声を荒げてしまう。駄目な母親です」と話されました。KさんはMさん(妻)に対し、「君は一生懸命やっているよ。感情が抑えられないだけだよ」と言葉をかけられました。

Coの姿勢・対応: Coはしばらくご夫婦の会話に耳を傾けました。やり取りからお互いに思いあう気持ちがあるからこそ言葉に出来ない思いがあるように感じ、KさんとMさんの個別面談を打診しました。妻Mさんは夫Kさんの顔をうかがいながら、「仕事が忙しいから難しいよね」と仰いました。Kさんはしばらく考え、「そうだね…」と応じられました。Coは、「是非、思いや考えを整理する時間をもっていただきたいです。面談でも電話でもオンラインでもご都合にあわせませう」とお伝えしました。お二人がそれぞれの思いや考えを整理し、アサーティブに聴き伝えあえる関係を目指したいと考えていました。

CI: それから数日後、Kさんから「面談を継続したい。来週の金曜日は15時から時間休がとれそうです。僕が子どもの世話をするので、妻と面談していただけますか」と連絡がありました。早速Mさんに連絡し、日時を打合せ、ご自宅から利便性の良いホテルのラウンジで面談しました。「彼が遅くまで働いてくれるので私も子ども達も不自由なく暮らすことができている。感謝している」「私は家事と育児をしっかりとしないといけないのに不器用なので上手いかわない」「嫉妬をしようと頑張っているけど、長男は問題行動が多い」「優しい母でいたいのに感情的になって叱りつけてしまう。いつも怒っている」と溜まっている思いを吐露されました。その後は、妻Mさんの都合にあわせ電話相談を3回しました。「仕事が多忙な夫には言い難いけど、家族との時間をつくって欲しい」「子どもが二人になって育児や家事に追われている。正直、身体が疲れている。気持ちが沈む」「長男の問題行動が気になって頭から離れない」「このままでは母子共に駄目になってしまわないか不安」と徐々に本音を話されるようになりました。

Coの姿勢・対応: Coは、毎回の面談でMさんの踏ん張りを労いました。また、完璧でなくて良いこと(=「まあ、良いか」の思考が大切)、自己を許し受容すること(=「頑張っているね」と自分を認めてあげる)、怒りは二次感情でその下には不安や悲しみ等の感情があること(=自分の「こうして欲しい」を相手に伝えたと怒りを相手にぶつけないで済む)をMさんの日常を拾いながら具体的にお話ししました。あわせて、夫であるKさんにもCoと話したことをMさんの言葉で報告して欲しいとお願いしていました。Mさんの整理と落ち着きの頃合いを見計らい、ご夫婦での面談を打診しました。Kさんは仕事を調整して下さり三者(ご夫婦とCo)で面談の場を持つことができました。Kさんは、「妻は面談後、毎回、感想やら気づきを話してくれました。それを聴いた私にも気づきがありました。自分は仕事に精をだすことが家族の幸せと思っていました。妻の話聴いて育児は夫婦で力を合わせる必要があると思えるようになりました」と語られました。ご夫婦は互いを尊重し対話(互いの思いや考えを聴く&話す)が出来る関係になれたと感じました。Coは、ご長男の療育について、資源の活用(教師、スクールカウンセラー、公的機関の子育て支援センター等への相談)を提案し、相談を終結しました。「夫婦で話し合い、検討します」と応じてくださいました。

CIが活用できる資源を提案することもCoの役割の一つです。今回のようなケースでは、CIと相談先(専門機関や教育の専門家など)とのやり取りを面談でおさし、整理し、ケースに応じて必要なサポートをさせていただいています。

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 | ☐ 出張面談(全国どこでも希望の場所) |
| ③ ご相談内容の概要 | ☐ 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 | ☐ 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>