

相談事例

編集・発行

MBK Wellness 株式会社
(旧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

今年は例年以上に暑さがこたえますが、いかがお過ごしでしょうか。

厳しい暑さが続く夏の季節は、心と体に疲れがたまりやすくなります。実は、音楽や自然音には、そんな夏の疲れをやわらげる力があります。最近の研究では、自分が心地よいと感じる音を聴くことで、脳の報酬系が活性化し、ストレスホルモンの分泌が抑えられるほか、免疫機能が高まることもわかっています。風鈴の音、波の音、鳥のさえずり、好きな音楽など、五感を通じて「安心」を感じる音は、脳の緊張をやわらげ、自律神経を整える効果もあります。休憩時間や帰宅後に、静かに音に耳を傾ける時間をつくるのが、暑さによる疲れの予防にもつながります。この猛暑を乗り切るために、心地よい音に包まれるひとときを生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。

※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。



©2016, 2025 MBK Wellness CO.,LTD..

苦手な同僚との関係に悩んでいた B さんのケース

相談者: B さん 20代 女性 職種 営業事務

初回面談までの経緯: 同じチームの年上の同僚との関係に長くストレスを感じています。「報告をしても否定的な反応ばかりで、相談もしづらい」、「ちょっとしたことで感情的に反応されてしまい、毎日ピリピリしてしまう」といった不安が続き、出勤前から動悸がするようになってしまいました。「どう関わればいいのか、もうわからない」と限界を感じ、ご相談にいらっしゃいました。(Cl:クライアント、Co:カウンセラー)

面談初期

Co の姿勢・対応:

初回面談では、まず安心して話ししていただけるように、B さんのお話をじっくりとお聴きしました。同僚との関係で感じている苦しい思いを受け止めたうえで、「長い間、一人でよくがんばってこられましたね」とお声がけしました。B さんは、話すうちに少しずつ緊張がほぐれ、「人にこういうことを話すのは初めてかもしれません」と涙ぐむ場面もありました。「同僚との関係がどうなれば、ご自身の気持ちが少し楽になりそうですか?」と問いかけ、B さんご自身の中にある目標と一緒に言語化していききました。「最低限、仕事で必要なやりとりが苦痛じゃなくなる」と無理のない現実的なゴールを設定しました。

CI: その後の面談では、更に詳しく B さんのエピソードを聞いていきました。「同僚のちょっとした言動にも、すごく反応してしまいます。自分が悪かったのかな、また否定されるのかもしれないって…。頭の中がずっとぐるぐるしてしまって、気分も落ち込みます。なんとか良い関係を作らなきゃと思って、相手の顔色ばかりうかがうようになり、疲れてしまいました。最近は朝、出勤前に動悸がしたり、息苦しくなったり、会社に行くのが憂鬱です。

Co の姿勢・対応:

B さんが感じている不安や緊張に寄り添いながら、呼吸法などの簡単なリラクゼーション方法についてお伝えしました。また、感情に振り回されないために自分を客観視する習慣を取り入れて「いま何を感じているか」に気づく練習をしました。感情に名前をつけることで、ただの“モヤモヤ”が「これは不安かも」、「これは怒りだな」と整理され、B さんは少しずつ冷静に状況を受け止められるようになっていきました。

また、「同僚との関係を良くしなければならない」と強く思いすぎて、自分の気持ちよりも相手の機嫌を優先してしまうようでした。そこで、「無理に仲良くならなくてもいい」、「必要なときに必要なやりとりができれば十分」という視点を支持し、無理をせず「ちょうどよい距離感」で関わる方法を一緒に探っていきました。

CI: その後も面談を重ねて、人との距離感を模索している中で、B さんは「本当は言いたいことがあっても、同僚の反応が怖くて言えません。伝え方もよくわからなくて…。相手に否定されると、自分がダメな人間みたいになってきて…。自信がどんどんなくなってしまう」と胸の内を話してくれました。

Co の姿勢・対応:

不安でいっぱいな気持ちを受け止めながら、伝え方の工夫を一緒に考えました。たとえば「〇〇していただけると助かります」や「今の状況は私には少し難しいと感じています」など、自分の立場を大切にしながらも柔らかく伝える言い回しを練習しました。B さんは「こんなふうに言えればいいんだ…とわかるだけで、少し自信が持てました」と笑顔も出てきました。

カウンセリングでは、B さんがこれまで積み重ねてきた努力や他の同僚との良好な関係、仕事への責任感などを一緒に振り返り、改めて「自分にも強みや価値がある」と感じていただけるように支援しました。面談のなかで、B さんがふとこぼした「相手に認めてもらえなくても、自分のままでいいんですね」という言葉が印象的でした。

その後の変化:

B さんは、同僚の態度に過剰に反応し振り回されていたことに気づかれ、以前より上手く同僚と距離を置くことができるようになりました。同僚との関係がすっかり改善したわけではありませんが、「怖がりすぎなくなりました。相手は変わらないけど、心の持ちようや対応を変えるだけで、こんなに違うんですね」と話されています。「気持ちにゆとりが持てるようになりました」ということで終結となりました。

人間関係の悩みは職場の相談でもっとも多く寄せられるテーマの一つです。相手を変えることはできなくても、「どう関わるか」、「どう距離を置くか」によって心の負担は大きく変わります。具体的なケースをお聞きしながらアドバイスしますので、お気軽にカウンセラーへご相談ください。

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 | ☐ 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: [プライバシーポリシー](#) | [MBK Wellness 株式会社](#)