

# 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

朝晩の冷え込みが感じられるようになり、秋の深まりを感じる頃となりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

この時期は、寒暖差や日照時間の変化によって、心や体のリズムが揺らぎやすい季節です。仕事や生活のリズムを整えて、心身の状態を安定させるためにも、「自分を整える時間」を意識して持つことをお勧めします。

温かい飲み物をゆっくり味わう、通勤途中に空を見上げて深呼吸をする、日常の中の小さなことでも、意識的に心地よさを感じることで、気持ちがリフレッシュできます。慌ただしい日々の中でも、小さな「今ここ」を大切にしましょう。

自分を労わる時間を意識しながら、心と体のペースをやさしく整えていけるといいですね。そして気持ちにお疲れを感じたときは、どうぞお早目にご相談ください。

※何を相談したらいいか分からぬ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。



前職ではうまくやっていたのに…

©2016, 2025 MBK Wellness CO.,LTD

相談者: Nさん 40代 女性 職種 メーカー

初回面談までの経緯: 転職して半年になります。人間関係は悪くないのですが、社風や仕事の進め方が前職と異なり、なかなか馴染めません。最近は上司から注意を受けることも増え、落ち込むことが多くなりました。もう少し時間をかければできると思うのですが、求められることが多く、焦るばかりです。家に帰るとぐったりしてしまい、子どもたちともゆっくり向き合う余裕がありません。

(Cl: クライアント、Co: カウンセラー)

面談初期

Cl: Nさんは前職では仕事に自信があったとのことでした。入社当初は意欲的に業務に取り組まれ、上司とも良好な関係を築かれていました。しかし次第に、業務の進め方や職場のスタイルの違いに戸惑いを感じ、うまくいかないと思うことが増えていったようです。少し前にお母さまが怪我をされ、通いで手伝いも加わったことで、ご自身の家庭との両立も忙しくなっていました。そのような中で上司から注意を受ける機会が増え、自信を失い、子どもたちには穏やかに接したいと思いながらも、つい叱ってしまうことが増えたと話されました。自己嫌悪から気持ちが沈み、朝の出勤がつらい日が続いていたようです。

Coの姿勢・対応: オンラインでの面談でしたが、画面越しからも Nさんのお疲れの様子が伝わってきました。仕事のこと、家庭のことを立て続けにお話しされ、言葉に詰まる場面もありました。Nさんが話し終えるまで丁寧に耳を傾け、気持ちを受け止めました。それからご一緒に話を整理していくと、新しい仕事・職場環境、家庭での家事・育児、親御さんのお世話、といった複数のストレスが重なっていることが見えてきました。

「この状況で、本当に頑張ってこられましたね」とお伝えすると、Nさんは黙ってうなずかれ、涙をこぼされました。張りつめていた気持ちを言葉にできたことで、少しほっとしたような表情も見られました。

**Cl:** 面談の中で N さんから「前の職場では」という表現がたびたびありました。「もっと任せてもらえると思っていた」「前の職場ではうまくできていたのに」との戸惑いが感じられ、注意を受けるたびに、自信を失つていつたようです。前職での経験がうまく活かせていないと感じ、仕事・家庭・介護のどれも、十分にできていない、と自分を責めていました。複数の問題が同時に重なっていたことで、N さん自身がより苦しい状態になっていました。

**Coの姿勢・対応:** N さんの思いを受け止めながら、「前の職場ではうまくできていたんですね」と声をかけ、現在の職場で何がうまくいかないのかを、具体的な出来事をお聞きしながら、一緒に考えていきました。すると、あるとき N さんはぽつりと、「前のやり方にこだわりすぎているんでしょうか」と話されました。そして少し間をおいて、「自分が積んできたものを活かさなければと焦りすぎていたのかもしれません」と気づいたようです。そして、この気づきをきっかけに、N さんの働き方は少しずつ変化していきました。

**Cl:** その後、N さんの表情や声のトーンにも明るさがみられるようになっていきました。「上司の意図を理解しようと意識するようにした」「わからないことは早めに確認するようにした」と話され、職場でも前向きに行動されたとのことで、仕事の流れがつかめるようになったそうです。

N さんは「焦るのをやめ、受け入れることができたことで、気持ちが楽になりました」と振り返っていました。慣れてくると、前職での経験もうまく活かせるようになったとのことです。また家庭でも、「緩める」ことを意識され、大変な状況は変わらないながらも、適度な手抜きでご自身のペースを大切にし、「子どもとのごきげんな時間」を心がけるようになったとのことでした。

**Coの姿勢・対応:** 本来の N さんは、ご自身でできることを次々と考え、行動される方でした。後半の面談では、お話を丁寧にうかがい、N さんの姿勢を尊重しました。

最終面談では、N さんが自ら考え、仕事や家庭への向き合い方を前向きに変えていったことを一緒に振り返りました。N さんは「話すことで、毎回自分の考えや行動が整理できて、これでいいんだと思いました」と話され、穏やかな笑顔を見せてくれました。

ストレスがいくつも重なると、心の余裕がなくなり、物事を冷静に考えることが難しくなるものです。そういうときは、誰かと話すことで、自分の中の考え方や気持ちが整理され、見えていなかった思いに気づくことがあります。

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