

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

師走に入り、街にはイルミネーションが輝き、いよいよ冬の訪れを感じる季節となりました。今年は秋が短く、急に寒さが増したことで、紅葉もひときわ鮮やかだったようです。さて、『ブルーゾーン』と名づけられている地域があるのをご存知ですか。100歳を超える長寿者が数多く住む地域を指し、イタリアを始め世界に 5 力所あるのですが、その中に日本の沖縄も含まれています。そこに住む人々の生活様式や環境、食習慣等の研究を通じて、ブルーゾーンには共通する 9 つのルールがあることが知られています。ルールについて関心のある方はネット等でご覧いただければと思いますが、住む環境が違っていても取り入れられるルールがあります。それは「ダウンシフト」すなわち、ストレス解消です。デジタル機器を使う時間を減らす、瞑想・深い呼吸を心がけるなど、ちょっと意識を向けるだけで、私たちの日々の生活に取り入れられそうですね。

※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。

相談 1



自分に自信が持てない① Cさん

©2016, 2025 MBK Wellness CO.,LTD

相談者: Cさん 30代 女性 管理部門

初回面談までの経緯: Cさんは、中堅企業の管理部門で働くキャリアウーマンです。これまで何回かの転職を経て、自分の専門分野でキャリアアップをしてきました。現在の職場では、新しいプロジェクトチームの一員にいきなり加えられました。新しい内容の業務のため、上司を始め、まわりに訊ける人はいません。分からぬことを自分なりに調べながら、業務を進めてきました。日々激務が続く中、友人の紹介で知り合った彼とうまくいかなくなったことで落ち込んで、カウンセリングの申し込みがありました。

(Cl: クライアント、Co: カウンセラー)

Cl: 彼とうまくいかなくなった原因について、「自分のここが悪かった、こう言わなければよかった」と自分を責める言葉が続きました。自身の容貌についても自信がないし、料理や掃除など“いわゆる”女性らしいことも得意ではないと言われます。幼少期から、そのように思い続けてきたとのことでした。

Coの姿勢・対応: まずは、彼とうまくいかないというつらい気持ちを傾聴しました。ご自分への否定的な気持ちや責める気持ちのつらさも否定せずに伺っていきます。気持ちを吐き出される中で、Cさんは、ふと我に返ったように「そういえば、彼もこんなところがあった」と、うまくいかない原因の一端が彼にあることに思いが至ります。

その後のカウンセリングでも、自分に自信がもてない Cさんの気持ちちは変わらないように見えました。仕事の面では優秀で、上司の評価も高いとのことですが、自分ではあまり認める気になれないようでした。

一方で、カウンセリングの場にもいつもノートを持参して、気が付いたことをメモする向上心の強い Cさんは「その日にあった良いことを5つノートにメモする」というルーティンを始め、毎回報告してくれるようになりました。「どうしても書かなければ、と気負わず、何でもいいから書けることを書く」という Cさんの姿勢を Co は支持的に受けとめ、毎回できたことや、良かったことへのフィードバックを積み重ねていきました。

Cl: ある回で Cさんは、「落ち込んでいる時や一人で寂しい時、AIに慰めてもらうんです」と話されました。自分に関する情報を大量にAIにインプットして、「今自分はこういう状況で、こういう気持ちなんだけど、どうかな」と尋ねると、答えが返ってくるのです。AIの回答画面をCさんはCoにも見せてくれました。確かに、よく言えば決してCさんを否定せず、当たり障りのない文言が並んでいました。

Coの姿勢・対応: AIの回答を共有しながら、「つらい時に一時的に利用するのもありかもしれないですね」と返しました。「ただ、AIは何か判断をしているわけではないし、Cさんを決して否定しない回答を返しているんですね。そういうことをわかって利用する分にはいいかもしれませんね」と伝えました。Cさんは、よくわかっているという様子でした。AIと距離をとれて付き合っていることに安心しました。

カウンセリングを重ねる中で、これまで専門領域で仕事を頑張ってこられたことや、友人を大切にされていることを伝えていくと、Cさんは「自分よりもっと仕事ができる人もいる。友だちも自分は少なくて、もっと大勢友達のいる人がいる」と一旦は否定しつつも、「職場では確かに評価されている。上司もよく自分を見てくれている」「友人の数は少ないけど、何でも話せる友人がいる」と、徐々に肯定的な捉え方が混じるようになってきました。『自分の認知の傾向を知る』ためのワークシートなども使いながら、Cさんはご自分の「ゼロか百か思考」「他人と比較してしまう」傾向などに改めて気づかれていました。そして、Cさん自身の口から「自分はひとつのことにつ打ち込むと頑張れる」と肯定的な自己評価が聞かれるようになりました。

カウンセリングの最終回に近づいた頃、「上司や同僚、仕事、友人など、Cさんはたくさん持っていますね」と伝えると、「そうですね。たくさん持っていることに気がつきました」「自分でなんとかやっていこうです」と言われ、終結となりました。

相談 2



自分に自信が持てない② Bさん

©2016, 2025 MBK Wellness CO.,LTD

相談者: Bさん 50代 男性 サービス業

初回面談までの経緯:Bさんは接客を伴うサービス業のリーダー職です。日々突発的な問題事が生じ、臨機応変な対応が求められるため、その対処で精一杯とのことです。本当はルーティン業務も自分なりに設定してこなしていきたいのに、手が回らないと言われます。ご自分のできていない点や、こうしたいのにできない点を色々と挙げられますが、他方、リーダーとしての上からの評価は「良い」とのことです。接客・対人関係を求められる仕事は自分に向いていないのではないかと悩んで、誰かに話を聴いてもらいたいと来談されました。 (Cl:クライアント、Co:カウンセラー)

Coの姿勢・対応: Bさんの不安なお気持ち、つらさを傾聴しました。「Bさんのハードルは、とても高いですね」と伝えると、Bさんは、いつも他者からの評価に怯え、今のままでいい、今のままで誰からも見放されると不安に思いながら生きてきたと話されました。「お話しを伺っていると、Bさんは十分頑張っておられるように私は思いますよ」とお伝えすると、Bさんは涙ぐまれました。

そして、お客様から「話の聞き方に心がこもっていない」と言わされたという、Bさんにとってはとてもショックだったエピソードを話されました。そう言わされた時の気持ちや、その後どうされたかなどを伺っていくと、Bさんは、自分の気持ちの中で周囲に対して硬い鎧があったこと、その鎧を少しは外してもいいかな、という気持ちになってきたと話されました。

お話を傾聴する中で、「お仕事がお忙しそうだけれども、ストレスはどう解消されていますか」と伺うと、「好きな歌手のコンサートに行って、推し活をする」とのことでした。それまで、自分が楽しいと思うことは罪悪感があったそうです。「どうして楽しいことをしてもいいと思えるようになったのですか」と伺うと「AIから散々言わされたから」とのことでした。

Bさんも、つらい時にAIに相談してアドバイスをもらっていたのでした。

しかし、AIは決して相手を否定しないので、その助言に対して「これはできませんでした」「あの方法は自分には合いません」と訴え続けていたら、いつの間にか堂々巡りになってしまったとのことでした。そこで、「誰かに」聞いてもらわないといけない、と思い「リアル」のCoを頼ったとのことでした。

Coは、まずBさんの気持ちを変えた(罪悪感を軽減した)AIの働きを認め、感心すると同時に、その助言を受け入れたのは他でもないBさん自身の力であることをお伝えしました。そして、リアルな誰かに助けを求めようと自分から動かされたことに対して、「相談しようと思ってもらって本当に良かった」と話しました。こうしたCoとのやり取りの中で、硬かったBさんの表情は次第に緩んでいき、カウンセリング終了時には、ほっとした顔で退室されていました。

社会の多方面で、AIの活用が見聞きされる中で、カウンセリングの場面でもAIが登場してきました。「心理カウンセラーは、AIにとって替わられるのではないか」—そうならないよう、一応心理の専門家である私も、自己研鑽を積まなくてはと自戒させられる話題が世間を取り巻いています。今回は、どちらも「(能力は高いのに)自分に自信が持てない」「他者からの評価がとても気になる」からAIに頼るというケースでした。若い人に限らず、ある程度社会経験を積んだ人も、あるいは積んだ人だからこそ、評価を気にしなくてよいAIを利用されるのだと思いました。AIの仕組みを理解し、現実の社会では自分の思うようにいかない対人関係や場面が日々存在することを、理解した上で利用が求められるように思います。

AIもさらに情報量を増し、カウンセリングも進化していくことだと思います。私たちカウンセラーも、「(リアルな)人」としてのカウンセラーだからこそできることは何か、日々考えながら、皆さんのお役に立てるようカウンセラーとして進化を続けたいと考えています。

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



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](#)