

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
 〒101-0021
 東京都千代田区外神田 1-18-13
 秋葉原ダイビル 7F

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

新しい年を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか？ 皆様にとってワクワクや実りの多い充実した一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

年の初めは、気持ちを新たに作る良い機会です。仕事や生活の中で「今年こそ始めたこと」や「次年度が始まる前に整えたいこと」があるという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。新しい挑戦に向けて踏み出すためには、心のクリーンアップも大切です。何かと多忙な今の時期だからこそ、一旦立ち止まって、自分と対話してみることをお勧めします。さらに一步踏み込んで「自分はどうかしたいのか」といった深層にある願いに気づくことができれば、QOL(生活の質)向上のヒントになるかもしれません。

ヒューマン・フロンティア相談室は、公私を問わず、新しい挑戦に踏み出そうとする方やQOL 向上を目指す方を応援しています！ 経験豊富なカウンセラーがサポート致しますので、ぜひ相談室をご活用下さい。

※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



他の社員が知っている情報を自分はなかなか知らされず・・・

©2016, 2026 MBK Wellness CO.,LTD

相談者: Kさん 30代 女性 職種: 総務スタッフ

初回面談までの経緯: 日頃から上司の情報の取り扱い方に腹が立っています。10年以上総務をしている自分よりも、最近入社した営業社員のほうが、先に入社や異動の情報を知っているのです。関係書類と備品準備は私の担当なのに、直前まで情報をもらえず、知らされてからあわただしく発注や印刷をしています。いっそのこと退職したい程腹立たしいのですが、その前に一度話したくて予約しました。 (Co: カウンセラー)

Coの姿勢・対応: まずは、退職を考える程の腹立たしさについて、思いつくままに話していただき、時系列で整理しながら、報われない思いを受け止めました。そのような状況下でも担当業務に邁進されていることに労いをお伝えすると、徐々にクールダウンしていかれました。

そこで、「腹立たしさ」は、別の感情が貯まって溢れた時に現れることがあります。心当たりがおありですか？」と問いかけました。Kさんは「ないです。「腹が立つ！」しかありません。」と即答されました。そのご回答はしっかりと受け止めた上で、改めて「腹立たしさ」の奥に別の思いがちらっと顔を出していませんか？」とお聞きすると、「待って下さい。確かに何か見えるかも・・・。」と目を閉じられました。しばらく沈黙が続いた後、Kさんは「もしかすると、自分が重要視されていない気がして、ちょっと寂しいというか・・・。」とゆっくりと語られました。その自己観察に対し、「寂しさ」がどんどん蓄積して、「腹立たしさ」として溢れ出て来たのかもしれませんがね。」とお伝えすると、前傾姿勢になられ、「それって？」と関心を示されました。

そこで、“寂しさ”を作っているのは<情報は社歴の長い社員の方が先に知らされるべき>という K さんの常識かもしれない、という仮説を述べると、「え？じゃあ上司が私を怒らせている訳じゃないってこと？」と目を丸くされました。続けて「考えてみれば、異動者の受け入れ部署が優先的に知らされるのは自然なことか…」とご自身の常識を見直されたようでした。

その後も様々な例を挙げて、“腹立たしさ”の正体は、自分が作り上げた“寂しさ”だと気づかれたようです。さらに、「でも結局私がいなければ、書類や備品は揃わないんだから、頼られているってことかな」とご自身の価値を再認識されました。回を重ねるにつれ、“自分が重要視されていない気がして寂しい”という思いや退職意向も消失したようでした。「私って大袈裟ですよ。妹にもよく言われるんですよ。」と笑って語られるようになり、最終回を迎えることができました。

相談 2



©2016, 2026 MBK Wellness CO.,LTD

長年チームの中心だったのに、若手に取って代われ…

相談者： Nさん 50代 男性 職種： 研究職

初回面談までの経緯： 長年研究職として勤めてきましたが、近年は重要テーマの研究メンバーから外されることが増えました。チームではこれまで中心となって貢献してきたつもりですが、この半年ほどでメンバーはほぼ若手に変わり、ミーティングにも呼ばれないことがあります。自分がこれまでやってきた研究は何だったんだろう…とやる気が出なくなりました。会社への不信感も出てきて、定年までの数年をどう乗り切るべきか相談したいです。 (Co：カウンセラー)

Coの姿勢・対応： Nさんは開口一番、「こんなこと妻にも言えない。ここで相談して良いものか…」と下を向かれました。まずは、来談への感謝とどんなことでもご遠慮なくお話頂ける旨をお伝えすると、研究に没頭してきたこの数十年間と近年の違いについて語られました。Nさんが一人で抱えてきた孤独感や虚しさを汲み取って伝え返すと、「情けない…。これまでやってきた研究は何だったんだろう」と言って涙を流されました。

その言葉を受けて、「長年に渡り、研究職として会社の期待に応え続けて来られたのですよね」と労いを込めて投げかけると、「なのに、なぜ会社は私より経験の少ない若手を起用するのか」と悔しそうにおっしゃいました。

そこで、若手中心のシフトチェンジについて、もっと深くお聞きすると、「30代後半～40代前半の研究者が少ないので、会社は若年者の成長を急いでいる節もある。その影響で私が外され始めたのかも」と考察されました。

また、「これまではチームの中心、つまりプレイヤーとして貢献して来られたようですが、若年研究者の育成についてはどうお考えですか？」と問いかけました。すると、「若手から過去の自分の研究について質問を受けたり、技術的なアドバイスを求められたりすると、イヤな気はしない」と後進育成に前向きな一面を見せられました。「私には、Nさんの研究成果が、若手研究者の中で息づく未来が見える気がしますが、Nさんはいかがお考えですか？」と問いかけると、ふっと口元を緩められ、「そんなにいいものじゃないけど、確かに自分の研究は無駄にはならないか」と自分に語りかけるようにおっしゃいました。

さらに、「そういえば論文の査読を依頼された時、実は内心誇らしくもあった」と思い出されました。回を重ねるごとに、ご自分のキャリアステージが変わって行くことへの戸惑いが、孤独感や不信感として現れたことに気づかれたようです。終盤では、「若手にバトンタッチする時はいつかは来るし、これまでとは違うチームへの関わり方を見つけられそうです。」と笑みを浮かべられました。最終回では「飼い始めた猫と遊ぶのが楽しくて…」と和やかな表情を見せられ、私生活でも新たな価値観を発見されたようでした。

1人で長い間思い悩んでいると、ポジティブな考えよりもネガティブな考えが前面に出て来がちです。ご友人や家族などに話すことで、新たな視点をもらえることもあります。近しい人ほど話しにくいこともありますね。そんな時はヒューマン・フロンティア相談室のカウンセラーに話してみませんか？ 匿名相談やオンライン相談(スマホでもPCでも)も可能ですので、選択肢の1つとしてぜひ心に留めておいてくださいね。

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(東京秋葉原もしくは大阪梅田) |
| 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](#)