

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

2月に入り、年度末が少しずつ近づいてくるのを感じながら、何かと気ぜわしく毎日を過ごしていらっしゃいませんか。この時期は新年度に向けた準備が本格化し、新入社員を迎える体制づくりに追われる方も多いことでしょう。心理的安全性に配慮した丁寧な育成は、近年ますます重視されているポイントですね。一方で、その受け入れ側のケアは十分でしょうか。ハラスメントへの配慮から、どの程度声をかけてよいのか悩み、誰にも相談できず、業務を抱え込んでしまう先輩社員もいるかもしれません。

さらに、2月は寒暖差が激しく、花粉や乾燥の影響も出始め、体調がゆらぎやすい頃でもあります。「無理しているな」「いつもと違うな」と感じたら、どうか早めの相談や休養を心がけていただければと思います。

※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。



©2016, 2026 MBK Wellness CO.,LTD

「イライラ」や「ケアレスミス」はメンタル不調のサインかも

相談者: Bさん 30代、男性 職種: 事務職

初回面談までの経緯: Bさんは同僚から「最近顔色が悪い」と心配され、強い疲労感もあったため産業医面談を受けました。そこで、カウンセリングを勧められましたが、「メンタルヘルスの問題はない」と受け流していました。しかしある日、後輩からミス指摘された際に、ついカッとなって声を荒げてしまい、心配した上司から「業務命令」と言われ、重い腰を上げ、カウンセリングを受けることになりました。 (Cl:クライアント、Co:カウンセラー)

面談初期

Cl: 「布団に入るとすぐ眠れるし、朝も起きられます。ただ疲れが取れにくい感じがあり、年齢的なものかなと思います。職場の人間関係は悪くないのですが、人手不足で年度末は特に忙しくなります。そんな時に後輩から単純ミスを指摘されてショックで…。“わかった、わかった”と流したら、さらに説明をされ、つい“わかっているよ!!”と強く言ってしまう、後輩には謝りましたが、課長が心配して『本当のうつになる前に相談してこい、業務命令』と。うつは繊細な人になるものだと思っていたし、運動部出身で叱られ慣れているし、自分とは無縁だと思っていました。」

Coの姿勢・対応: Bさんは状況をスムーズに話されましたが、お気持ちについては控えめでした。「ここでお話をいただく内容は、誰にも伝わらないので安心してください。」とお伝えし、彼のペースで面談を進めました。面談の終わり、Bさんは「業務命令は果たした」という感じで、これで終わりにしようとしている様子でした。カウンセラーは「イライラやケアレスミスはメンタル不調のサインと言われることがあります。うつは特別な人になるものではありません。」とお伝えし、「心配なので、もう一度だけお話に来ませんか。」と提案しました。

CI: 課長にカウンセリングを受けたことを報告すると、「せっかくだから続けてみろ」と言われました。理由を聞くと、課長自身もメンタル不調で退職した経験があり、自分の当時の姿に重なって見えたため、心配してくれていたことがわかりました。また、最初に「顔色が悪い」と指摘してくれた同僚も、私を気にかけて課長に相談してくれていたようです。少し恥ずかしいですが、今思えば、疲労が強い日は、イライラしてミスが増え、周りにはぶっさらぼうな態度をとっていたと思います。みんなが心配してくれていたのかもしれませんが。甘えがあったのか…今の部署や仕事に不満があるわけではないのですが…。

Coの姿勢・対応: 再来談を労い「焦らずにゆっくり考えましょう」とお伝えしました。参考として、メンタル状態を“見える化”する簡単なテストに取り組んでいただくと「罪悪感」や「自己批判」などが強く表れていました。それを見てBさんは「周りに心配をかけて申し訳ない」と繰り返しました。また、「自己都合で休むのは良くない」「頼りにされたい」「後輩の手本でいたい」といった価値観も明らかになりました。「病院に行くのはどんなタイミングですか」という質問には、「その疑問が浮かんだ時がタイミングの一つですよ」とお伝えしました。

CI: その後病院に行きました。医師から「1週間でも休んでみては」と言われ、年度末が落ち着いたこともあり、思い切って2週間休みました。入社して十数年、こんなに休んだのは初めてで、自分には大きな挑戦でした。課長の指示で、仕事用スマホとPCも預け、緊急時以外の連絡は禁止されました。最初は落ち着きませんでしたが、開き直って旅行しました。

薬はイライラが強いとき用に頓服をもらいましたが、まだ飲んでいません。お守り代わりです。それで、体調はだいぶ回復しましたが、でも本当に解決したわけではない気がして…。もう少し自分のことを話してもいいでしょうか？

Coの姿勢・対応: 受診と休養の決断を支持し、「ここは自由に話せる場です」と改めてお伝えしました。Bさんは今の仕事に満足している一方で「このままで良いのか」と以前から漠然と考えていたこと、昨年異動してきた優秀な後輩の存在が将来への不安を刺激していることなどを話されました。「いずれ自分が彼の部下になるかも」と冗談で話したとき、先輩から「そうだな」と返された言葉が忘れられず、それ以来、転職が頭をよぎることもあったそうです。話しにくいことを言葉にできたことを労い、焦りや不安とどう向き合うかを、継続的に考える場としていくことを提案し、Bさんも同意しました。

その後、1～3か月の間隔でカウンセリングを継続しました。Bさんは「強く、爽やかであるべき」「弱音は吐かない」「常に前向きであるべき」といった価値観を大切にしてきたことが明らかになりました。カウンセラーは「その価値観は今までのあなたを支えてきたけれど、少し見直してみるのも良い時期かもしれませんね」とお伝えしました。

現在、Bさんは「自分を再構築したい」と話し、資格試験に挑戦しつつ、社内公募制度での異動準備も進めています。優秀な後輩が一足先に昇進したものの、Bさんは「焦りや嫉妬がないわけではないが、自分は自分」と話されました。

そして「最近是有給休暇も積極的に使い、セルフチェックも続けていて、無理のサインに気づけるようになりました」と笑顔で話され、終結になりました。

「メンタル不調」は誰でも陥る可能性があります。「イライラ」や「ケアレスミス」はストレス過多のサインかもしれません。「いつもと違う」と感じたら、早目の相談、受診をお願いします。管理職の方のラインケアも大きな力です。「アレ？」と思ったら、声をかけていただければと思います。

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](#)