

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
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営業日目途にお返事いたします。

ご契約企業の皆様

日の出、日の入りの時間が日々のびていき、春の日差しを感じる季節になりました。多くの企業の皆様にとってこの季節は、人事異動・退職や入社などのイベントを控え気持ちの落ち着かない日々ではないでしょうか。

これからの未来に向けて、気持ちを新たにしている方、不安と期待が入り混じっている方など、さまざまな思いが湧き上がっていることと思います。

嬉しい変化の中にあっても、ストレスはかかるものです。そして気づきにくいこともあるでしょう。ご自身に何らかの変化が予定されている方は、いつも以上に気分や体調の変化に敏感になって下さいね。

自分の変化に気づくためには、日頃から自分と対話する時間を設けておくといいでしょう。些細なことでイライラしたり、いつもより寝つきが悪かったりと、体はいろいろなサインを出してくれます。それらに早く気づいて、早めに対処することで、変化に適切に対応していただけたらと思います。

※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

言いたいことが言えず悩む C さん

相談者: C さん 20代 男性 管理部門

初回面談までの経緯: 職場の先輩から仕事を教えてもらっています。先輩は忙しくしており、分からないことを尋ねることに気を遣ってしまいます。聞けば教えてくれるのですが、時々、面倒くさそうな顔をしたり、理不尽なこともあったりして、最近では、先輩には相談しづらく、仕事が滞りがちになってきました。これからどうしていったらいいか相談したいです。(Cl:クライアント Co:カウンセラー)

面談初期

Cl:「先輩は4人のチームのチームリーダーで、経験も長いので仕事には詳しいです。自分は半年前に来たばかりで、まだ仕事は覚えている途中なので、一度言われたことは聞き返さないようにメモをこまめに取っています。」「ある時、自分がいなかった時に他の3人で業務手順の変更の話をしていました。自分は聞いていなかったのですが、『何故変更したとおりにやらないのか』と先輩から強い口調で言われました」「すみませんと言うことしかできず、とても悔しかったです」自分は何でも正しい、ということをお互いにおわせるような言い方をいつもするのです。

Coの姿勢・対応:まず、相談に来て下さったことを労い、先輩とのかかわりについて詳しく伺いました。そして、先輩の理不尽とも思える対応が、語られたエピソード以外にも幾つもあったことが判りました。そのような中、半年頑張ってきたことを労うとともに、その先輩と関わっていくうえでどんな工夫をしてきたのか伺いました。

Cl:先輩は機嫌が良い時とそうでない時が分かりやすいので、機嫌が良い時を見計らって相談しています。最近、仕事が増えてイライラしている時も多く、機嫌のよい時が少なくなっているの、聞きづらさが増しています。

自分は、昔から人とのいざごは好まないの、謝って済むならそれでいいと思って我慢することが多いです。ですが、自分に何の落ち度もないことを悪かったと言われることには納得がいかないし、自分の言い分も伝えたいと思っています。

Coの姿勢・対応:相手を観察して機嫌のよさそうな時に質問している、観察力がおありですね。それでも何の落ち度もないのに、非難するような先輩の言い方には納得いかないのも無理もないことと思いますよ。良く頑張ってくださいね。言われっぱなしのとき、Cさんの心にはどんな思いがわくでしょうか？

Cl:言い返せない悔しさ、自分の言い分をはっきり叫びたくなります。「先輩が情報を共有してくれないから分からないんだ。もうちょっとこちらのことを考えてみて。」と。でも言えない自分にも情けない思いがあります。

Coの姿勢・対応:今Cさんがおっしゃったような言葉をそのまま、先輩にぶつけたらどんな反応になりそうですか？と尋ねたところ、「けんか腰に更に強く言われそうな気がします」と教えてくださいました。

相手から理不尽なことをされると怒りの感情が一時的に強くなりますよね。その時に感情にまかせて発言してしまうと、相手を非難する言い方になりがちです。言われた方は、指摘された通りだったとしても、素直に受け止めづらいですよね。そんな時、「私」を主語にして伝えるのです。「私は〇〇の件は聞いていなかったの、手順通りにできませんでした。もし変更した時は、私にも教えていただくと助かります。」のように。相手がその通りに次回から動いてくれるかどうかは、相手の問題ですが、Cさんは、少なくとも自分の思いを伝えることができ、一人胸の中にモヤモヤをしまっておかずにすみます。伝える際は、事実を述べることも大切です。

Cさんは、「私」を主語にした伝え方に関心を持たれ、面談を重ねる中で、理不尽なエピソードに対して、何と言ったらよいかの練習を重ねました。ある時、理不尽なできごとに対し、「私」を主語にして伝えてみたそうです。先輩は、驚き、「そうだったのか、自分はガサツなところがあるので気がつかなかったかもしれない、悪かった」と言ってくれたそうです。先輩の違った一面を知って、相談しにくかったハードルも下がり、何とかこのやり方でやっていきたいと話され、終結しました。

言いたいことがいえず、モヤモヤしている時、「私」を主語にして、事実とあなたが感じたことを伝えてみてはどうでしょうか。ずっと胸の中で抱えていたことを言語化できた、その体験があなたを一步成長させてくれる手助けになると思います。

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](#)