



2026年 4月号

相談事例



編集・発行
MBK Wellness 株式会社

MBK ウェルネス相談室

(旧ヒューマン・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@wellness-sodan.com

※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

4月は、入社、転職、進学、それに伴う転居・・・と、仕事でもプライベートでも大きく環境が変わった方も多いのではないのでしょうか。新しい環境に慣れるまでの期間には個人差があります。一般的には2～3か月とも言われますが、人によっては知り合いがいない場所への引っ越しや未経験の転職など、変化が大きい場合には期間が長くなる傾向もあります。例えばそんなとき、「まだ慣れない」と思うより「まだ途中なんだ」と捉え直すことや受け止め方を変えることができれば本来のその人らしさを取り戻せることもできるでしょう。

自分の“転機”をどのように捉えてその先を進むか、新たな人間関係にどう適応していくか、その過程でメンタルヘルスの問題が多く含まれることもあります。ご自身のことを振り返って誰かに話すことで気持ちの整理がつくこともあります。“こんなことぐらい”と軽く流さず、まずはご相談ください。

※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。



©2016, 2026 MBK Wellness CO.,LTD

転職～異動、昇進・・・Bさんの転機

相談者: Bさん 40代 男性 / 製造業 開発部門 係長 キャリア採用 入社2年目

初回面談までの経緯: 転職後、最初は順調だと感じていましたが、1年後に本社に異動、同時に係長への昇進、単身赴任と環境が大きく変わってしまいました。その後、仕事が思うように進まなくなった頃から段々眠りが浅くなり、休日もずっと家に引き込みりがちとなってしまいました。ちょうどその頃に健康診断があり、産業保健スタッフからカウンセリングを受けてみないかと勧められて、気が進まなかったんですが・・・とあまり乗り気ではない様子でした。

(Cl:クライアント、Co:カウンセラー)

面談初期

Cl:「ずっと開発の仕事に携わってきて、もっと自分の力を試してみたいと、規模の大きい今の会社に転職しました。メンバーや上司とはコミュニケーションが取れていると思いますが、係長ともなれば部下に対して仕事のフォローやテーマについて助言をすることも必要です。一気に新しいことに対応しなければならぬような感じがしました。そうしているうちに、私の提案したテーマの進捗が思うようにいなくなって、自分自身が行き詰ってしまいました。とても部下にまで気が回らない。上司からは『テーマを変えてはどうか』とも言われています。だけど規模としてもそれ相応に大きいのと、ここまでやって来たと思うとなかなか踏み切れません。どうにもならないところまで来ているように思うんです」とため息をつきながら話されました。

Coの姿勢・対応: 大きな環境の変化の中でBさんなりに一所懸命取り組んできたことを支持し、労いました。さらに仕事に対する思いやご家族に対しての気持ちもじっくりとお聴きしました。

Cl:「その後あまり変わりはなく、気が休まるのは帰省した時だけです。製造担当者やチームのメンバーからも『テーマを変えた方がよいのでは?』という意見が上がって、どうやら見直すことになりそうです。周囲が自分のことをどう思っているか、どう言っているかもわかります。現場で、嫌味でもないけど聞こえるように『製造のことがわかっていないのに現場の意見を聞かないからだ』というようなことを言われたこともあり、やっぱり自分はダメだって思いました。

自分には係長の職は荷が重いと感じ、同僚にも相談したら『今決めてしまわなくても、もう少しやってみてからでもいいじゃないの?』とされました。この先のキャリアのこともちゃんと考えた方がいいんじゃないの、ということかもしれないですが…」

Coの姿勢・対応:思うように進まない状況のなかで、係長としての役割が果たせず自信を失っているBさんの気持ちを、しっかりと受けとめました。同僚にも相談するなど、自分のリソースを使っていることを共有し、改めて上司に相談してみてもどうかアドバイスしました。

Cl:次の面談では、Bさんが係長を降りた方がよいと思った背景には、とりまとめの上手な部下がいて、彼の方が向いていると感じていたことを話してくれました。「部下の方が適任ではないかと上司に相談したところ、『とりまとめ役は彼にもできるかもしれないが、肝心のところは経験を活かして係長の君が仕切っているんじゃないか?後2年は頑張ってみないか。』とされた後に具体的にフィードバックがもらえて、自信を失くしてしまっていた自分に気が付きました。自分なりにできていることもあるのかと思えたら、もう少し頑張ってみようかな」と報告がありました。

Coの姿勢・対応:上司から具体的にフィードバックを受けて自分の出来ていることもあったと気づいたことを支持しました。上司以外にもBさんにはリソースがあること、一人で抱え込み過ぎている今の状態に気づけるようになり、少しずつ本来の自分を取り戻された様子でした。

Cl:結局テーマは縮小されたのですが、自分でも妥当だと納得できました。仕事がうまく回りはじめたように思います。これも上司やメンバーなど、皆に助けられたなと感じています。まだまだ先はあるけれど、気持ちには一区切りついたように思えました。少しずつ眠れるようになり、休日もせつかく1人の時間があるんだからと出かけるようにもなってきました。こうした変化を支えてくれた背景には、子どもの入学に合わせて妻が「家族で引っ越そう」と提案してくれたことも大きかったと思います。

家族がくればまた新たな変化もあるかもしれませんが、自分1人ではなく妻とも一緒です。自分のできることもあれば、協力してできることもある、と今なら思えるようになりました。

Coの姿勢・対応:自身で「自分のできることもあれば協力してできることもある」と言えるようになったことを支持し、これまでつらい思いを抱えながらも自分のありようを振り返ることでこころも身体も回復できたことを労いました。

今回は大きな“転機”だったこと、そこから学び、気づきを得たことで自己効力感も回復しつつあることをBさんと確認、共有し、面談は終結となりました。

自分が提案したテーマへのこだわりは「自分だけの責任だ」とのBさんの思い込みであり、自らを不自由にして、柔軟さに欠けてしまっていたのは「係長であればこのくらいやらなければならない」と役割を過度に意識していたからかもしれません。話すことで自分の傾向にも少しずつ気づいていき、仕事面の問題も受け止め方が変わっていかれたようでした。

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@wellness-sodan.com



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](#)