



2026年 5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

新年度がスタートして1ヶ月。GWも明け、慌ただしい日常が戻ってきました。新入社員の方や環境が変わった方は、少しずつ職場に馴染み、周囲との交流も増えてきた頃ではないでしょうか。

新しい環境に適応しようと奮闘するこの時期は、自覚している以上に心身のエネルギーを消耗し、疲れが出やすいタイミングでもあります。「なんとなくやる気が出ない」「体が重い」といった感覚は、心が発している大切な休息のサインです。まずは十分な睡眠をとり、ご自身を労わってあげてください。

一方で、環境への戸惑いやコミュニケーションの悩みなど、ご自身の努力だけでは解消しきれないストレスを抱えることもあるでしょう。また、お悩みというほどではなくても、「誰かに今の気持ちを聞いてほしい」と感じる時もあるかもしれません。そんな時は、一人で抱え込まずに是非 MBK ウェルネス相談室にお気軽にご連絡ください。

※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。

## 相談1



©2016, 2026 MBK Wellness CO.,LTD

## 最近、なんだか自信がない・・・

相談者: Mさん 40代 女性 職種:事務職

初回面談までの経緯: 半年前に異動し業務内容が激変。「明るくハキハキした自分」が強みだと思っていたが、最近 は疲れやすく、何事も言い切れない自分に自信を失っている。「自分の価値が下がっている」と感じ、現状を整理したいと来談されました。(Co:カウンセラー)

### Coの姿勢・対応:

Mさんの自責感や不安を丁寧に傾聴しました。業務内容を紐解くと、単なる事務作業だけでなく多方面との調整が必要な、エネルギー消費の激しい役割であることが分かりました。「新しい仕事を覚えるだけでも大変な時期に、これほど多方面への気配りが必要なお仕事を任されているならば、エネルギーを消耗してしまうのは自然なことですよ」と伝え、Mさんは「周囲の期待に応えられない・・・」と涙をこぼされました。そこで、自信のなさを受け止めつつ、異動前後からの出来事をふりかえり、書き出してみました。

### Coの姿勢・対応:

整理すると、異動直前の引き継ぎ、異動後の旧部署への支援、さらにはご家族の入院やご自身の骨折など、この半年間に私生活でも大きな負荷が重なっていたことが可視化されました。Mさんは「自分のことなのに、これほど重なっていたとは気づきませんでした」と驚かれました。

Coからは、生活変化が一定期間に集中すると、適応に多大なエネルギーを要するため、誰でも疲弊し「いつもの自分」でいられなくなることを説明しました。自信がないのは「努力不足」ではなく「エネルギー切れ」によるものだとお伝えしました。Mさんは安堵した表情を見せ、まずは「エネルギーの回復」を最優先事項として具体的なセルフケアと一緒に考えました。

その後、本来の活力を取り戻し、元気に働かれていると報告を受けています。

## 相談2



©2016, 2026 MBK Wellness CO.,LTD

### 最近ミスが増え、仕事が上手くすすめられない…

相談者: Yさん 30代 男性 職種: 営業職

初回面談までの経緯: 1年前に転職し、私生活でも半年前に結婚、新居を購入するなど順風満帆に見える状況でした。しかし最近、仕事で簡単なミスが増え、集中力の低下や中途覚醒(夜中に目が覚めること)に悩むように。「自分は どうしてしまったのか」と不安を感じ、専門家のアドバイスを求めて来談されました。(Co: カウンセラー)

### Coの姿勢・対応:

お話を伺うと、転職後のやりがいや新生活の喜びを語る一方で、仕事では出張や残業が増え、特にこの半年は、休日も結婚や引越しの手続きなどで休まる暇がない毎日を過ごされていました。

Coからは、「転職、結婚、引越しといった”人生の大きな節目”が短期間に重なると、たとえ嬉しい出来事であっても、知らず知らずのうちに心身のエネルギーを大きく使ってしまうものですよ」とお伝えしました。

Yさんは「良いことばかりなのに、それがストレスになるのですか?」と驚かされていました。そこで、「環境の変化そのものに慣れようと、心も体もフル回転させていた結果、バッテリー切れのような状態になっているのかもしれない」と、今の状況を分かりやすくお伝えしました。

「嫌なことがなければストレスではない」と思い込んでいたYさんですが、「この1年、自分は頑張りすぎてきたのですかね…」と、少し肩の力が抜けた様子でした。

今回は不調のサインに早く気づいて相談いただけたことを労いつつ、まずは「しっかりと心身を休める時間」を確保する方法と一緒に検討しました。休息の取り方を具体的に話し合い、前向きな気持ちで相談を終えられました。

人生の大きな変化の真っ只中にいるときは、目の前のことに必死で、自分の負担にはなかなか気づけないものです。たとえそれが結婚や昇進・転職といった「嬉しい出来事」であっても、新しい環境に慣れようと心身はフル回転しています。そのため、少し落ち着いた頃に、思いがけない疲れや不調を感じることは誰にでもある自然な反応です。「これくらいで相談してもいいのかな?」と迷うときこそ、心のメンテナンスのタイミング。一人で抱え込まず、どうぞお気軽に相談してみてください。

# 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・オンライン相談

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](mailto: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](#)