



2026 年 6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

6月と言えば梅雨。雨の季節がやってきました。湿度が高いせいか、体調が優れない、気分が落ち込むという相談が増える時期です。気圧が不安定で自律神経のバランスが乱れ、交感神経と副交感神経の切り替えが上手くいかなくなります。また、太陽の光を浴びる機会が少なくなると、睡眠を誘発するホルモンであるメラトニンや精神状態を安定させる幸せホルモンであるセロトニンの分泌量が低下し、不眠や倦怠感、憂鬱・苛々など感情が不安定になりやすくなります。規則正しく生活(早寝早起き)し、腸内環境を整え(腸内フローラを増やし)、適度な運動(有酸素運動)を心掛け、いつも以上にストレスや疲労を溜めないように注意してお過ごしください。

意欲の低下や食欲不振などいつもの違いを感じた時は、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。ここでご紹介するものは、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

小さな事象を見逃さない管理職の感覚と感性が組織と人を救う

相談者: Bさん 50代 男性 / 総務・経理部 管理職

初回面談までの経緯: 「グループリーダーをしています。部署内でいくつか気になる事象があり、相談したいと思い連絡しました。一つ一つは小さなことですが、私の気にし過ぎかもしれませんが…」と受付に電話をいただきました。連絡を受けた Co はすぐに Cl へ連絡し、面談日時を調整。Cl の希望により会社訪問での面談となりました。
(Cl: クライアント、Co: カウンセラー)

面談初期

Cl: 「1ヶ月前に部下(約20名)と1on1面談を実施した時のことです。業務のことは本人や関係者と一緒に改善していきますが、業務外の些細なことにどう対応したものかと悩んでいます」「面談時には、軽く応じて聞き流した事象なのですが、振り返ると半数くらいが事柄は違っても同じような話をしたので、今頃になって軽視してはいけないのではないかと思います」と話してくださいました。部下の方が話された事象をお聞きしたところ、①挨拶をしても返ってこない ②話しかけても視線が合わない(PCや携帯から目を離さない) ③メールやチャットをしても返信がない、または遅い ④会議中に内職をしている ⑤自分だけ呼び捨てにされるといった内容でした。

Co の姿勢・対応: Co は話を丁寧に伺い、状況の把握に努めました。部下の話を軽視してはならないのではと感じている B さんの感覚・感性を称えました。そして、B さんご自身の目でしばらく職場の様子(良い点も気になる点も)を意識的に観察していただきたいとお願いし、次回の面談を約束しました。

Cl: 2週間後、Bさんは「前回アドバイスいただいた通り、記録を取りながら部下の様子を観察しました。自分がいかに部下を見ていなかったかがよくわかりました。反省です」「私には顔をあげ、目を合わせて挨拶をするのに、自分より下の人には挨拶をしない、呼び方が人によって違うなど、自分が神経質になり過ぎているのではないかと思うくらい気になることがありました」と話されました。

一方で良い面について何うと、「話しかけられたら仕事の手をとめて、相手にも座るようすすめていました。自分が椅子から立ち上がって視線を合わせて話している人もいました。そんな時は両者ともに表情が明るく、とても良い雰囲気でした。」その他にも、詳細に観察した事実を話されました。その洞察力に脱帽し、何とかしたいという熱量を感じました。

Coの姿勢・対応: 観察していただいた事実と気づきをもとに意見交換しました。これらの事象は、相手を軽視し尊重しない態度と受け取られ、「私はここに居て良いのだろうか」「必要がない存在ではないか」といった不安を生み、メンタル不調や離職につながる可能性があることをお伝えしました。

感じ方には違いがある(嫌だと思う人もいれば、何とも感じない人もいる)こと、また行為者は無意識に悪気なく行っている場合が高いことにも触れ、Bさんを頭とするメンバー全員が嫌な思いをせず安心して協働する環境をつくるための具体的な取り組みを検討することをお勧めしました。「少し時間をかけて検討します。取り組み事項の整理が出来たら連絡します」と仰いました。「誰もが働きやすい環境づくりを進めていこう!という今の思いを応援します」とお伝えし、退席しました。

Cl: 数週間後Bさんから連絡をいただき再訪しました。「相談内容を部下のチームリーダー3名に共有しました。当初は、私が1on1面談で聞き流した時と同じように、「考えすぎ」「勘違いじゃないか」と思ったようでポカンとしていたので、彼らにも観察してもらうようお願いしたところ、程なく「グループリーダーの言う通り」と、私と同様に危機感を持ってくれました。チームリーダーの観察からは、態度や口調が冷たい、非難しているように聞こえる、「でも」「それは無理」と否定から入る話し方などの事象が浮かび上がりました。それらを踏まえ、管理職で検討し、記述式アンケート:『あなたが感じている嫌な事をきかせてください』を実施、その後はアンケート結果に基づくチェックリストを作成して全員にセルフチェックをしてもらい注意喚起を促す、といった取り組みを検討しているとのことでした。

Coの姿勢・対応: Coは、この取り組みを早速実施されるようお勧めしました。Bさんからは「しっかり展開していきます」と力強い言葉がかえってきました。この管理職の気づきと対応が、働く人の心理的安全性を守り、チームのパフォーマンス向上につながっていくと確信しました。協働する仲間に関心を持ち、コミュニケーションの質や量を高める方法を学ぶ機会の重要性を伝え、ミーティングや研修の実施を提案しました。「嫌だと感じるか否か」は人によって異なるため、「こう言われたら不快かどうか」を皆で検討し、「こういうことがあって嬉しかった」を共有し、お互いの価値観や認識を確認し合う機会の必要性を説明しました。職場での失礼な言動は、人に与えるダメージが大きく心身の不調を招くこと、加えて生産性低下や離職にもつながる大きな問題であるとの認識が深まった様子でした。「私を含め誰もが気づかないうちに人に嫌な思いをさせているかもしれないですね。今回の相談を通して、嫌だと感じた時には安心して発信できる環境づくりを部下と共にすすめていこうと心から思いました」との言葉を得て終結しました。

今回の事例は、『インシビリティ』についてご紹介しました。これは、ハラスメントにはあてはまらないけれども相手への尊重を欠いた無礼な言動を指す概念です。2022年にパワハラ防止法が全面施行された後は、ハラスメントの定義に該当する事象は適切に対処されるようになりました。定義に当てはまらない言動への対処が企業の課題だといえます。インシビリティを放置しておくで嫌がらせやいじめなどの深刻な状況にエスカレートすることが知られています。ハラスメントにつながる可能性が膨らみます。ご自身の言動や職場環境を見直す機会になれば幸いです。

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

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 | ☐ 出張面談(全国どこでも希望の場所) |
| ③ ご相談内容の概要 | ☐ 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 | ☐ 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



LINE 受付 ※予約受付専用。直接相談はできません。



LINE アプリの「友だち追加」→「QR コード」から上記の QR コードを
撮影しご登録ください。

もしくは「友だち追加」→「検索」から「@hfsodan」を入力してご登録
ください。

※QR コードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。



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](#)