



2026年7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)

ご契約企業の皆様

暑が続くこの季節、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

暑い時期は体温調節のために自律神経の働きが活発になり、心身の不調や疲労感につながる可能性があります。

自律神経を整えるためには、こまめな水分補給が大切です。また、水分不足は熱中症のリスクも高めますので、意識して水分を補給しましょう。

また、暑さで活動量が低下しがちですが、適度な運動も重要です。駅では階段を利用するなど、日常生活の中で無理なく体を動かす工夫を取り入れてみましょう。

さらに、屋外と冷房の効いた屋内との温度差は自律神経に負担をかけます。室内では上着を活用するなど、体温調節を心がけることも大切です。

「水分補給」「適度な運動」「体温調節」を意識しながら、今年の夏も健やかに乗り切っていきましょう。

カウンセリングのご予約はこちら

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営業日別途にお返事いたします。

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、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.

定年後の「ありたい自分」を考える

相談者: Rさん 50代 女性 職種: 接客

初回面談までの経緯: まもなく60歳定年を迎えます。退職後は再雇用制度を利用し、同じ仕事を65歳まで続ける選択肢があるものの、賃金は下がり、役職もつきません。これまで自分なりに仕事にやりがいを持って取り組んできたものの、最近は体力的にも精神的にも疲労の回復が遅くなっていると感じています。「何かもう少し心身に負担の少ない働き方ができないか」と考えてみても、特別な資格を持っているわけでもなく、今まで先のことを何も考えずに過ごしてきたことを思い知らされるばかりです。高齢の両親の介護が現実的な問題となってきたこともあり、自分らしく働き続け、自分らしく生きていくにはどうすればよいかを探るため、カウンセリングを受けることにしました。(Cl: クライアント、Co: カウンセラー)

Cl: 入社以来35年以上、接客の専門職として真摯に仕事に取り組んできたRさん。定年を目前に控え、最近では仕事後の疲労感が増している中で、定年後も同じ比重で働き続けなければいけないという思いが強く、将来への不安を抱えていました。

Coの姿勢・対応: 「定年後の働き方に対する不安」、「パフォーマンス低下への懸念」といった気持ちを受容的に傾聴しました。その上で、これまでの長年の就業継続に対する労いを伝えながら、今後の方向性を整理するために、以下の点について伺ってみました。

- ① これまでのキャリアを通じて最も大切にしてきたことは何か、またこれからも大切にしていきたいことは何か
- ② これから新しく取り組んでいきたいことは何か
- ③ これまでの働き方や考え方で、手放してもよいと思えることはどれか

Rさんは次のように語ってくれました。

- ①「自分はこれまで相手目線を大切に接客の仕事一筋に取り組んできたが、これからは自分目線も大切にしていきたい。」
- ②「今後はこれまでやってみたいと思っても叶えられなかった、仕事以外の興味・関心にも挑戦してみたい。」
- ③「再雇用後もフルタイムで働くことを前提としていたが、親の介護も見据え、時間とエネルギーをより自由に使えるよう、8割勤務や6割勤務など柔軟な働き方を検討したい」

経済面での大きな心配がないことを共に確認した後、地域の公的サポートサービスを活用するなど、一人で抱え込まずに将来の介護に備えることの重要性についても話し合いました。

このセッションは、Rさんが健全なワークライフバランスを考慮しながら、自分自身をより大切にできる働き方を模索し、定年後にどのような人間になりたいかを明確にするきっかけとなりました。

相談2



定年を前に仕事へのモチベーションが上がらない

©2016, 2026 MBK Wellness CO.,LTD.

相談者：Sさん 50代 男性 職種：技術職

初回面談までの経緯：これまで30年以上システム部門の専門職として勤務し、それなりに成果も出してきました。責任ある業務や後進指導にも積極的に取り組んできました。しかし、年下の上司から伝えられた年度評価は上がりませんでした。「裏方として評価もされていないのか」と虚しさを感じ、仕事に対する意欲が低下し、新たな仕事への挑戦も考えましたが、経験もなく不安です。残りの会社員生活において何がモチベーションになるのかわからなくなり、カウンセリングを受けることにしました。（**Cl:**クライアント、**Co:**カウンセラー）

Cl: 年度評価が上がらなかったことで、周囲から自分の仕事ぶりを認めてもらえていない、自分が重要視されていないと感じ、仕事への意欲が低下していました。定年が近づく中で今後どのように働きたいか明確なビジョンが描けず、不安を抱えているようでした。

Coの姿勢・対応：Sさんの仕事へのモチベーションを明確にするために、以下についてうかがっていききました。

- ①今の自分の思い(現在)
- ②これまで働いてきた中での思い(過去)
- ③これから働いていく上での思い(未来)

まず、仕事に対する意欲が低下し、苦痛さえ感じているSさんの ①現在の気持ちを、じっくり傾聴して受け止めました。②これまでの仕事におけるモチベーションは、どんなところにあったのか振り返る中で、今回の評価によって自分が認められていないと感じていたが、自分にとっては「評価よりも、人の役に立ちたいという思いが仕事へのやりがいだった」と気づきました。

常に責任の重い仕事ばかりを押し付けられていると感じていたSさんに対し、Coは「責任の大きな仕事を任されているのは、周囲からの大きな信頼感が根底にあるからではないですか」とお伝えしました。すると、Sさんはその言葉に少しハッとされた様子でした。

定年後に全く新しいキャリアを考えるほど、仕事を通じて積極的に活動し続けたいというSさんの願いを受け止めながら、③今後どんなことをやっていきたいか、どんなことが出来そうか、これからの思いをうかがいました。

Sさんは、自身の強みである専門職の経験値だけではなく、実は以前から関心を持っていたファイナンス分野でも、実務的な知識があり、資格取得も考えていることがわかりました。

また、後進へのスキルの伝承や、経済面でのアドバイスが、若手人材のキャリアアップの役に立てるかもしれない、と表情豊かに語られました。

評価に一喜一憂するのではなく、人の役に立つ、人に喜んでもらえる「社内人材活用を支える」ことが、今もこれからもSさんにとっての働くモチベーションになっていくことを改めて一緒に確認することが出来ました。

生涯現役社会が迫りくる中、定年後も希望する仕事はあるのか、仕事のレベルや賃金はどうなるのか、どのような選択肢があるのか等、定年後のキャリアに不安を抱える方も少なくありません。自分が何をしたいか、何ができるか、そして他者への貢献や学び続けることなど、大切にしたい価値観を振り返ることで、将来に向けた新たな生きがいと充実感を発見できるかもしれません。このプロセスは、毎日より豊かに楽しみ、定年後も意義深く充実した生活を送り続けることへとつながっていきます。

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・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。

ご予約の際に以下の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からもカウンセリング予約ができます

※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(株)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](#)