



2026年8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

8月は厳しい暑さが続く一方で、お盆休みや夏季休暇など生活リズムが変わりやすい時期でもあります。長期休暇の前後には、仕事への意欲が湧きにくくなったり、生活リズムの乱れから心身の不調を感じたりする方も少なくありません。また、猛暑による睡眠不足や疲労の蓄積は、気分の落ち込みや集中力の低下にも影響を及ぼします。

メンタルヘルスの維持には、特別なことを行うよりも、日々の小さなセルフケアを継続することが大切です。十分な睡眠時間の確保、適度な運動、水分補給に加え、「今日はどのような気分で過ごしているか」を意識的に振り返る時間を持つことも有効です。忙しい毎日の中では、自分の疲労やストレスのサインを見落としがちです。心や身体からの小さな変化に気づき、早めに対処することが、より大きな不調の予防につながります。気になることがありましたら、お気軽にMBKウェルネス相談室をご利用ください。

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営業日目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



©2016, 2026 MBK Wellness CO., LTD.

「頑張っているのに評価されない」

相談者: Eさん 30代男性 営業部門

初回面談までの経緯: Eさんは中堅社員として後輩指導も任されており、周囲からは真面目で責任感が強い人物として評価されていました。しかし、最近になって「仕事へのやる気が出ない」、「会社に行くのがつらい」と感じるようになり、当相談室を利用されました。

(Cl: クライアント、Co: カウンセラー)

Cl:

初回面談でEさんは、「自分なりに精一杯やっているのに、上司から評価されていない気がする」と話しました。部署では業績目標が引き上げられ、業務量も増加していました。Eさんは後輩のフォローや顧客対応を優先しながら残業も続けていましたが、上司との面談では改善点ばかり指摘されると感じていました。「もっと頑張らないといけないと思うのですが…」そう話すEさんの表情には疲労感が強く見られました。

Coの姿勢・対応:

まずEさんがこれまで責任感を持って仕事に取り組んできたことや、努力を重ねながらも「評価されていない」と感じているつらさを丁寧に受け止めました。そのうえで、現在の業務状況や心身の状態と一緒に整理しました。睡眠時間は以前より短くなり、休日も仕事のことを考えてしまうとのことでした。また、「自分がやらなければ周囲に迷惑をかける」という思いから他者に仕事を依頼することに強い抵抗を感じているようでした。

数回の面談を通じて、Eさんの考え方の特徴について一緒に振り返りました。話を聞いていくと、「失敗してはいけない」、「期待に応え続けなければならない」という思いが非常に強いことが見えてきました。実際には上司から成果を認められている場面もあったのですが、Eさん自身は改善点ばかりに意識が向き、評価された部分を十分に受け止められていませんでした。

そこで面談では、「事実」と「自分の解釈」を分けて考える作業を行いました。

例えば、事実としては「上司から顧客対応について評価された」「資料作成について改善提案があった」というものでした。しかし、Eさんは、「改善点を指摘されたということは、自分は評価されていない」と解釈していました。

このように整理してみると、実際には評価と改善提案の両方が存在していたにもかかわらず、Eさんは後者だけに注目していたことに気づきました。

さらに、「100点でなければ意味がない」という考え方についても話し合いました。Eさんは常に高い目標を設定し、その基準が自身を追い詰める要因にもなっていました。

CI:

Eさんは、「自分はずっと、“もっと頑張れば認められる”と思っていました。でも、今振り返ると、認められていても自分が受け取れていなかったのかもしれない」と語り、この気づきは大きな転機となりました。

その後は、業務の優先順位を見直し、後輩に任せられる仕事は任せること、上司との面談では不明点を確認し期待されている役割を具体的に聞くことなど、現実的な行動目標を設定しました。また、一日の終わりに「できなかったこと」だけでなく「できたこと」を3つ書き出す取り組みも行いました。

数か月後、Eさんからは次のような報告がありました。「以前は指摘を受けると全部否定された気持ちになっていましたが、今は改善のための意見として受け止められることが増えました。仕事量も少し調整できるようになり、以前ほど疲れを引きずらなくなりました」もちろん、Eさんの仕事上のプレッシャーが完全になくなったわけではありません。しかし、自分自身の考え方の傾向に気づき、必要以上に自分を追い込まない方法を手につけたことで、心理的な負担は大きく軽減されたようでした。Eさんは「今後は自分なりにやっていけそうです」と話され、自ら対処していける見通しが得られたため、終結となりました。

職場では、責任感が強く真面目な方ほど、「もっと頑張らなければならない」という思いを抱え込みやすいものです。その結果、自分の成果や周囲からの評価よりも、不足している部分ばかりに目が向いてしまうことがあります。

カウンセリングでは、問題をすぐに解決することだけでなく、本人がどのように状況を捉えているのかを整理し、新たな視点を得るお手伝いを行います。自分自身の思考パターンやストレス反応に気づくことで、同じ状況でも感じる負担が変化することがあります。

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](#)