

## ご契約企業の皆様

『令和』の時代が始まって、まだ一カ月半しか経っていませんが、「希望に満ちあふれた新しい時代になるように」と発表されて、目も慣れてきた『令和』の漢字に、とてもなじみを感じます。なんとなくこれまでの日々がリセットされたようで『わくわく』する気持ちもあります。『希望』とまではいなくても、先行きに何か明るいことや楽しいことを見出せると、私たちのころは少し上向きますし、元気もできます。時代から元気がもらえたらいいですね。でも一方で日常生活は相変わらず忙しく、やらなければいけないことは次から次へと出てきますし、したいと思いながらできないこともどんどん残っていきますので、焦りや不安を抱えざるをえないのが私たちの生活ではないでしょうか。そんな時は無理に周囲に合わせなくてよいので、ご自身の『あるがまま』のマイペースで進めていき、なるべくストレスをためないようにしましょう。季節柄もありますので、ころころが落ち着かない、やる気が出ない、疲れやすい等が続くようでしたら、どうぞお気軽にフリーダイヤルにお電話下さい、携帯もお使い頂けます。

※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。



### 仕事に熱が入らない

相談者: Hさん 20代 女性 製薬会社勤務

#### 初回面談までの経緯:

Hさんは4月に入社して5ヶ月目の新社員です。もっと頑張りたい気持ちがありながら、「仕事に熱が入らない。」今の生活にも将来にも「希望がない感じで、不安を感じている」とのことと相談室を訪れました。

(CI:クライアント、Co:カウンセラー)

#### 面談初期

CI:大学院での研究を続ける自信もなかったもので、研究職と営業の両方を希望して就活をしました。結局、技術営業の職に就きましたが、親には「院まで出たのに・・・」と言われてしまいました。小さい会社で職場は皆理系の人ばかりで、環境的には悪くないと思います。しかし、男性は年齢の高い方が多いため、少し気後れを感じるし、雰囲気として『やや沈滞ムード』を感じました。仕事では覚えることが多く、知識の詰めこみが必要です。当初は家でも頑張っていたと思いますが思うように進まず、する気になれなくなってしまいました。11月には営業での一人立ちの予定ですがそれも不安です。私は、失敗するとくよくよと反芻するほうで、また自分の意見を言えず、人とぶつかるこちらから「折れて」しまうので、これでは『営業』はできない、もっと慣れないといけないと思っています。

#### Coの姿勢・対応:

不安や焦りのお気持ちに共感し、4月から大変な時期を乗り越えてこられたこれまでの頑張りをねぎらいました。体調などをお聞きし、睡眠時間も取れているし食欲も出て普通に食べることができていて、ご自分なりのストレス解消法もあることを確認しました。面談予約をした時は「落ち込んで思い詰めていた」が、その後男性の先輩に同行し話をする機会があり「苦手意識が薄れた」とも話され、積極的に行動できる面も出ていました。

面談ではキャリアカウンセリングのアプローチを考え、仕事理解を深める(技術営業にどんな知識やスキルが必要か)ことや、短期的目標を11月の営業での一人立ちとして、しばらく面談を続けることを合意しました。

アンケートには『『目標を立てる』という解決法を教えていただき、気持ちがすっきりしました。くよくよした時は、ノートに書き出して整理したいと思います』とありました。

## 面談中期

CI: くよくよしたことを書き出すと客観的になることができ、良かったです。ぐるぐるが避けられます。職場では私の教育担当として女性の先輩 B さんがいますが、彼女は多忙かつ、放任主義で、マニュアルもありません。今は、別の先輩にアドバイスをもらっていますが、その人が「気を詰めないほうがいい。聞かれたことに答えられればいい」と教えてくれて、気が楽になり家でも知識の勉強ができるようになりました。仕事の仕方は、同行の際に学んでいます、しゃべる練習もこれからしなければいけません。アポ無しで行って、キーパーソンに提案しつつ情報収集もしないといけないので、大変です。でもやはり、一番気になるのは教育担当の B さんが忙しく、あまり面倒を見てくれないことです。

### Coの姿勢・対応:

傾聴し、「不安が減ってきた」ことや知識の勉強が進んでいること、前回の面談の提案を素直に受け入れて効果があったことを確認しました。また11月の営業での一人立ちのための仕事の進め方や必要な条件を話し合いました。前回アサーショントレーニングのお話を少ししてありましたので、シートを用いて詳しくお伝えしました。実際に今何かを伝えたい人は？の問いかけに「教育担当の B さん」ということで、具体的に何を伝えたいのか、どこで、いつ、話すかなどを話し合いました。「B さんが 10 年振りの新製品のことで忙しいことや、自分が何を望んでいるのかが分かってすっきりした」と話されました。

## 面談後期

CI: B さんに同行して営業先で新人として話したとき、B さんのように相手の反応を見ながら、情報を聞きだすのは難しいなと感じたことを、アサーショントレーニングを思い出しながら B さんに相談しました。すると B さんは「私も最初はそうだった。だんだんと慣れてくればできるようになるわよ」と言ってくれました。B さんが忙しく、話したいことをきちんと話すチャンスがを見つけにくかったけれど、それを聞いて前よりも不安な気持ちは薄れました。やってみればなんとかなりそうだと感じています。

### Coの姿勢・対応:

アサーションの実行は状況により判断することが大切とお伝えしました。11月の営業での一人立ちの準備は着々と進んでいる様子で、『仕事をしていく力』はあるように見受けられたので「大丈夫そうですね」とお伝えしました。アンケートには「大変そうだけど、頑張ってみようと思う」と書かれていました。

☆☆☆

「病気ではないけれど、何となく体調がすぐれない・・・」そんな時は、自分でも気が付かないストレスが関係しているかもしれません。カウンセラーと一緒に普段の生活を見直してみませんか？どうぞお気軽にヒューマン・フロンティアまでご連絡ください。



電話相談はこのように対応しています



フリーダイヤルにお掛けください。

窓口応答者 : 「はい、ヒューマン・フロンティア相談室です」

相談者 : 「ちょっと相談したいことがあるのですが」

窓口応答者 : 「はい、それでは担当するカウンセラーに代わりますので少々お待ちください」

カウンセラー : 「もしもし。お電話代わりました。担当の〇〇でございます。どうぞお話しください」

以上のような形でスタートします。そこでカウンセラーは相談された方が、どのようなことで困っておられるのかを良く聴き、一緒に考えていきます。

どうぞお気軽にお電話ください。電話以外にも面談・E-mail 相談もあります。面談は一番有効ですし、ご希望があればカウンセラーが出張もいたします。契約企業の従業員のご相談を承っておりますが、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。

## ご契約企業の皆様

雨に映える花の季節「梅雨」を乗り越え、本格的な夏を迎えました。みなさま、いかがお過ごしですか？  
 今年は昨年にも増して、春先から気温の寒暖差が激しい日が続き、身体は知らず知らずのうちに、悲鳴をあげているのではないのでしょうか。そして、この季節でも体調を崩すことにつながる「夏バテ」に巻き込まれないように、体調管理がより一層重要になってきます。活動的になりやすい時期でもありますので、普段より疲れを溜めてしまうこともあります。疲れが溜まると、余裕がなくなり、集中力が低下、仕事思うように進まないということにつながります。「疲れたな」と感じたら、体からの「休め！」という合図です。いつもより早めに就寝する、暴飲暴食に気をつけるなど、ケアなさってください。ヒューマン・フロンティア相談室ではリラックス法や気持ちの切替え方についてのご相談にも対応しています。

早目の相談から、気持ちに余裕、そして悩み解消へ！

※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。



最近、何だかもやもやして、気力が湧かない。

相談者: Kさん 30代男性 製造業

### 相談内容:

Kさんは、今年の4月に、製造現場から間接部門に異動しました。製造現場では周りの人との間で小さな問題はあったものの、何とか業務をこなしていました。製造現場の良さは、日々やる事が明確で、定型化した業務が多く、“今日はこれだけやる事ができた”という達成感があるところでした。上司や同僚とのコミュニケーションは苦手でしたが、業務をやっていく上では問題はありませんでした。数カ所の製造現場を経て、間接部門である総務への異動でした。ところが最近、「何となくもやもやする。会社に行く気力が落ちている。仕事思うように進められない」と感じるようになり、上司に相談したところ、「ヒューマン・フロンティアの相談室を利用してみたらどうか。」と勧められて、弊社の相談室に来院されました。

### カウンセラーの姿勢・対応:

まずは、守秘義務のことや相談回数のことを説明し、「安心して、どんなことでもご自分のペースでお話になってみてください。内容が整理されてなくても大丈夫です。」とお伝えし、最近の状態について、じっくりとお話を伺いました。以前の職場である製造現場の時には、生活リズムの乱れはなく、起床や就寝は安定していました。異動後は、徐々に寝付きが悪くなり午前1~2時に就寝することが増え、寝起きもすっきりとしなくなり、会社に行きたくない気持ちが強くなっていることが分かりました。Kさんは「こういうことになったのは初めてで、自分に何が起きているのか分からない。」と不安げに話されました。気持ちが落ち着く前に話を進めていくと、より混乱が酷くなることも考えられたので、カウンセラーは具体的な内容に入る前に、Kさんの不安な気持ちを緩和することに努めました。

Kさんは気持ちが落ち着くと、具体的な状況について話されました。分かったことは、大きく分けると三つ挙げられました。ひとつは、今までの仕事のやり方と内容が違い何をしたいか戸惑っているだけで時間が過ぎ、期限が間近に来て焦ることでより業務が手につかず、途方に暮れていること。二つ目は、仕事の進め方について上司に相談することは普段はできていましたが、上司が忙しい時は遠慮して相談できないこと。三つ目は、初めて取り組む業務についてはとても緊張し、混乱することが多いということでした。一回取り組むと、次からは進め方がイメージできるので、緊張は減少し、落ち着いて進めていることも分かりました。これらのことは、カウンセラーが丁寧に聴き取り、質問をすることで、明確になっていきました。話された内容についてカウンセラーは整理してKさんに伝え、面談の目標として

「それぞれの対応策について一緒に考えていきましょう。」と提示し、継続していくことになりました。

面談の3～4回目の中で、元気にいるために、あるいは気分がすぐれない時に元気になるためにこれまでやってきたことをリスト化してもらいました。Kさんはこれをつくる過程で、「休みの日にも仕事のことがばかり考えていた。現場の時には、仕事のことは忘れて、自分の趣味をしていたけど、最近、全くやっていなかったことが分かりました。」と話をされ、気持ちに余裕が持てていないことに気づかれました。

面談の後半では、その都度 Kさんが職場で困った出来事が話され、それについての対策を一緒に検討いたしました。そして、次の面談までに検討した対応策を試みることを課題として取り組まれました。結果、業務についてはタイミングよく上司に相談ができ、問題なく仕事を進めることにつながりました。また睡眠の乱れは改善され、以前のように休みの日には、趣味を楽しむことができるようになりました。最後の面談でカウンセラーは、今までの頑張りを労い、上手く業務が進められていることを支持して、終結となりました。



また、調子が崩れそうで不安。

相談者：Hさん 40代男性 製造業

相談内容：

以前に個人利用をされた方や会社からの紹介で休・復職支援を受けた方から、ある程度の期間を経てからの相談を受ける場合があります。Hさんもそのお一人でした。「最近、また以前のように調子が崩れそうで不安なので、相談したい。」と、来談されました。以前に面談をした際に、調子を崩すサインをリストアップし、そのサインが見受けられたら、早目に相談を受けられるようにお勧めしてありました。それを覚えておられ、相談の申し込みをされたとのことでした。Hさんは、以前に調子を崩された時に、とても辛い思いをされていたので、あの時の様になりたくないという気持ちを強く表明されました。

カウンセラーの姿勢・対応：

カウンセラーとHさんは、既に信頼関係が出来ていましたので、Hさんの最近の状態について傾聴し、辛さを受け止めることに努めました。Hさんは、最近まで順調に業務に向かうことができていました。しかし、ここ数週間の担当する業務量が増え、残業が多くなり疲れが溜まっていることが分かりました。また家族のことで困っているとのことで、睡眠不足になっていました。数回の面談を経て、Hさんは自分が置かれている状況を理解され、気持ちに少し余裕が出てきました。「信頼できる他者に、誰にも話せない辛い気持ちや状況を話すことで、すっきりした気持ちになり、不安が緩和されました。」とのことで、Hさんは、落ち着きを取り戻され、終結となりました。



電話相談はこのように対応しています



フリーダイヤルにお掛けください。

窓口応答者：「はい、ヒューマン・フロンティア相談室です」

相談者：「ちょっと相談したいことがあるのですが」

窓口応答者：「はい、それでは担当するカウンセラーに代わりますので少々お待ちください」

カウンセラー：「もしもし。お電話代わりました。担当の〇〇でございます。どうぞお話しください」

以上のような形でスタートします。そこでカウンセラーは相談された方が、どのようなことで困っておられるのかを良く聴き、一緒に考えていきます。

どうぞお気軽にお電話ください。電話以外にも面談・E-mail 相談もあります。面談は一番有効ですし、ご希望があればカウンセラーが出張もいたします。契約企業の従業員のご相談を承っておりますが、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。