

月次オンラインカウンセリング相談レポート(2025年6月分)

【ご利用件数】

- 合計:5件(うち初回インテーク:2件)
-

【相談内容の傾向(複数選択)】

テーマ	件数
不安・気分の落ち込み	3件
自己肯定感の低さ	2件
人間関係の悩み	1件
家族・パートナー関係	1件
キャリア・職場での困難	1件
ライフイベント(不妊治療、別居等)	1件
発達特性に関する自己疑念	1件

【相談概要(詳細)】

- 不安・自己否定に関する相談
日常的に漠然とした不安を感じており、物事をネガティブに捉えてしまう傾向を自覚。自分を好きになれない、生き方に自信が持てないといった悩みが語られました。今後の方向性として、自己理解と自己肯定感の育みに焦点を当てた支援を予定しています。
- 不妊治療・夫婦関係・将来不安
不妊治療に対する夫婦間の温度差や、別居を含む生活の変化に強い孤独や不安を抱えておられました。パートナーとの関係性も含め、感情的な整理と今後の選択に対する支援が求められました。

- 職場の人間関係・発達特性に関する自己疑念
人間関係がうまく築けず、職場での適応が難しいという理由で複数回転職されており、発達障害の可能性を自己認識されている相談。過去に精神科通院歴がありましたが、現在は中断中。今後の支援体制の確認と課題の整理を行いました。
- 自己肯定感の向上を望むインテーク相談
明るくポジティブな外面とは裏腹に、「あと一歩自分を好きになれない」という自己受容の課題を感じておられる。初回では生育歴や現在の生活を丁寧に共有いただき、継続的な支援を希望されました。
- 「このままでいいのか」という漠然とした不安
特定の出来事ではなく、根底にある不安や自己否定の感情をテーマにした相談。セッションでは、不安の背景となる要因を可視化し、理想とする自分像を探る作業を実施。自己理解を深めるためのジャーナリングを提案しました。

【実施したアプローチ】

アプローチ名	件数
傾聴（エンパシー重視の受容的態度）	3件
解決志向ブリーフセラピー（SFBT）	1件
インテーク（相談の整理と支援方針の説明）	2件
通院の継続や医療連携についての確認と提案	1件

【今後の支援に向けて】

- 相談者の多くが「自分との関係性」に課題意識を持ち、自己肯定感や自信の低さを背景に不安やストレスを抱えている傾向がありました。
- 感情の整理や行動変容のために、継続的なカウンセリング支援を希望するケースも確認されています。
- 必要に応じて、医療機関との連携やセルフワーク（ジャーナリング等）を組み合わせた支援が有効と考えられます。