

一步先へ
踏み出そう

「どう思われるか」ではなく 「自分がどうあるか」を貫く

**自分の考えならば
結果をおそれずに伝えよう**

あなたは人に好かれたいですか？
この質問に「いいえ、

私は嫌われたいです」と答える人はほとんどいないでしょう。たしかに、他者に嫌われたいと願う、わざわざ嫌われるような生き方を実践する人はそういるものではありません。

しかし、「嫌われることを気にしない生き方」となると話は別です。

自分の考えを他人に伝えようとするとときに、「こんなことを話したら嫌われるかもしれない」という思いが頭をよぎり、結局伝えることができなかつた——という場面は誰しも経験があるものですが、自分の考えなのですから、結果をおそれずに伝えるべきなのです。

「誰にも嫌われたくない、誰にでも好かれない」と思って生きることは、別の角度

から見れば、他者の顔色を常にうかがいながら生きることを意味します。そのとき、あなたのなかの「自分」はどこにいますか。

好かれる、好かれないは
気にしません

自分はこついで
生き方なんです



対人関係を 「まず自分」という視点で 考えてみる

100人の人に対し、自分が「これは親切だ」と思える行動をとったとします。しかし人間の感じ方は千差万別。なかには

100人のうち10人ぐらいが、その行動を嫌がったり疎ましく思うかもしれません。でも、100人のうち90人が喜んでくれるのであれば、10人に嫌がられることをおそれて90人を見捨てるより、そのおそれを乗り越えて親切な行動をとるといふ選択肢もあるのではないのでしょうか。

「どう感じるか」は、結局のところ他者の判断です。嫌われないため、好かれるための行動や発言をしたところで、それを受け入れるか否かは相手次第。その判断に自分が介入していくことはできません。

それならば、相手のとらえ方はどうあれ、まずは「自分がどうあるか」を貫くこと。対人関係は、とかく「自分と誰か」や「自分と周囲」というスタンスで考えがちですが、「まず自分」という視点で考えてみるのが大切です。岐路に立った時点で、選択するカードを握っているのは自分なのか、他者なのか。

自分の人生の主役は、自分にしか張れません。そのために、一部の人に快く思われなくても気にしないこと。おそろしいのは、一部の人に嫌われることではなく、嫌われることをおそれて行動しなくなってしまうことなのです。

当組合の
心の相談はコチラ

メンタルヘルス
カウンセリング

0120-921-179

に電話して、音声案内に従って
番号ボタンを押してください。

- ③ 電話カウンセリング (10～22時)
- ④ 電話カウンセリング予約 (10～18時)
- ② 面接カウンセリング予約 (10～20時)

- *日曜・祝日・年末年始は休業。
- *通話料無料・相談料は5回まで無料。
- *プライバシー厳守。