

一歩先へ  
踏み出そう  
～職場編～

監修 ■ ゆうきゆう(ゆうくり)ニック総院長

# 自分と相手の課題を分離して あなたらしい人生を生きよう

あなたを好きになるのも嫌いな  
なるのも、決めるのは相手

毎日顔を合わせる職場の仲間。さまざま  
な環境で生きてきた人たちが同じ社内を集  
えば、どんなに人付き合いがうまくても、  
合わない相手が一人くらいはいるのではな  
いでしょうか。

どうしても苦手な上司がいたとしまし  
う。いつ話しかけても不機嫌で、挨拶をし  
ても返してくれない…。あなたはきつと、  
上司の趣味の話題をふるなど、できる限り



のことをするでしょう。それでも関係が一  
向に改善しなかったら「私の何がいけない  
んだろう」と、やりきれない思いを感じる  
はずです。

結論から言うと、あなたに原因はあり  
ません。もしかしたらその上司は、ストレ  
ス発散のためなどの理不尽な理由であな  
たに冷たくあたっていているのかもしれない。  
それをあなたが気に病む必要はなく、あな  
たのことを嫌うかどうかは上司が決めるこ  
と。つまりこの問題はあなたの課題ではな  
く、上司の課題ということになります。

## 必要以上に歩み寄らず 一歩引いてみることも必要

外国に「馬を水辺に連れていくことはで  
きるが、水を飲ませることはできない」と  
いうことわざがあります。水を飲むかどう  
かを決めるのは、あなたではありませんよ  
ね。ある程度歩み寄ったのであれば、いつ  
たん距離を置いてみてはいかがでしょうか。  
毎日顔を合わせる相手であれば、良好な



関係を築きたいと思うでしょう。けれど、  
そうした人間関係を結ぶには、ある程度  
の距離も必要です。少し距離を置いてみ  
たら、関係性が変わってくるかもしれま  
せん。

「ここから先は自分の課題ではない」と、  
自分と相手との間に境界線を引いてみ  
る。その境界線はけっして相手との距離  
を広げるための線ではなく、むしろ関係  
を良好に保つために必要なツールです。  
そうすることで、人生はとてもシンプ  
ルに、生きやすくなるでしょう。

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

- 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)

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。

- \*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。