

一歩先へ  
踏み出そう  
～職場編～

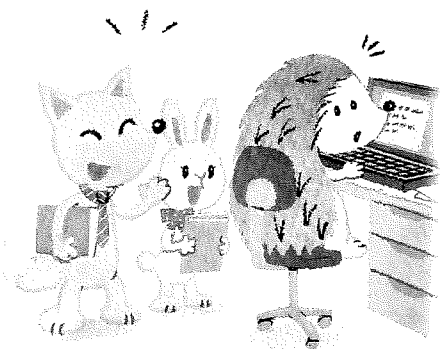
監修 ■ ゆうきゆう(ゆうくりニックス総院長)

# 周りの評価を気にしすぎず 小さな自由を勝ち取る勇気を

人からよく思われたい気持ちは  
誰もが持っている承認欲求

社会で働くにあたって、職場の人間関係は良好であるに越したことはありません。とはいえ、人との距離感の兼ね合いは難しく、近すぎて遠すぎても、私たちは少なからず煩わしさを感ずってしまうものです。

今日は帰ってゆっくり映画でも見ようと思っていたところに、同僚から食事の誘いが入ったとしましょう。あなた以外は全員参加。「断ったら空気が悪くなるんじゃないか」「誘ってもらえなくなるんじゃないか」



と、いろいろ思いが錯綜して、あなたは笑顔で「イエス」と答えました。こんな経験、誰にでもあるのではないのでしょうか。

周りからよく思われたい、評価されたい。こういった承認欲求は誰もが持っているものです。だからこそ人は、周りから好かれたいと願い、仕事においては出世を望むのでしょうか。社会は人とのつながりで回っていて、良好な人間関係を築くのは大事なことです。しかし、私たちは誰もが「人から認めてもらうために生きているのではない」ということを忘れてはいけません。

## 自分の心に嘘をつかない 小さな勇気を持てる人

あなたがもし、周りの目を気にせず振る舞い、その行いによって他人から嫌がられたとしましょう。それは、あなたが自分の心に正直で、自由に生きていることの証ともいえます。誰からも嫌われないように振る舞う生き方は、きっと窮屈で、不自由さ



を感じてしまうはず。自由とは、周りから嫌われる可能性を含んでいるともいえます。でも、それって勇気がいらしますよね。先ほどの例であれば、少し勇気を出して「ごめんなさい! 今日はず定があつて」と笑顔で断る。あなたの振る舞いを快く思わない人がいても、一部の人の目を気にして、自分に嘘をつくのは悲しいことではないでしょうか。そうして自分の自由をちよつとだけ勝ち取る。そんな小さなことの積み重ねでいいのです。自由って、それほど難しいことではないのかもしれません。

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。