

一步先へ
踏み出そう
～職場編～

人間関係は「めんどろ」なのが当たり前

■監修
奥田 弘美
(精神科医・産業医・作家)

他人とのコミュニケーションは「心のエネルギーを使う」こと

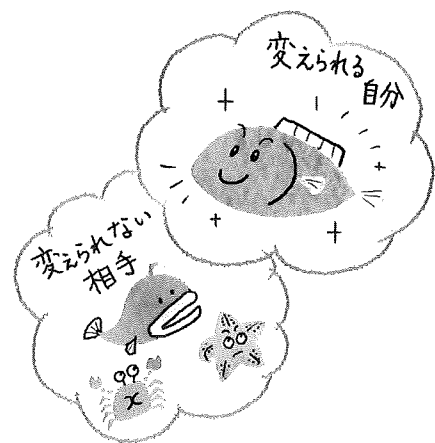
家族、友人、職場の仲間……。私たちの生活は、さまざまな人間関係をもとに成り立っています。そんな中でも、性格の合う、合わないは誰にでもあるものですが、これが「合う」場合はさほど問題はありませんが、難しいのは「合わない」人との人間関係です。人間関係ほどもめんどろなものはない、と感じる人は、とくに職場においては少なくないようですが、ここではつきりとさせておきたいのは、人間関係をめんどろに感じるといことは、私たちがもつ自然な感情である、ということなのです。

他人と接するということは、言葉を変えれば「心のエネルギーを使う」こと。家族と一緒に過ごしていても、友人と話していても、人間はこの心のエネルギーを使っています。これが初対面の相手、苦手に感じている相手などの場合は、緊張感とともに使われるエネルギーも増える、ということなのです。

生ける者にとって、エネルギーを消耗するという行為は避けたいもの。だから人間関係をめんどろ、と感じるのは当然の本能なのです。いつそのこと、「人間関係はめんどろなもの」と聞き直ってみてはいかがですか？ 苦手な自分を責める気持ちがなくなるぶんだけ、楽になるというものです。そのうえで、人間関係に費やすエネルギーをいかに少なくするか、を考えてみましょう。

自分・相手・環境の3要素のうち変えられるのは自分だけ

人間関係を築くうえで、自分以外に存在するのは相手というものですが、あなたと関わる相手に、ひとりとして同じ相手は存在しません。そしてもうひとつのファクターが環境です。同じ行動をするにしても、それ



を行う場所やタイミングが違えば、経過や結果は違うものになる可能性があります。あなたが同じようにコミュニケーションをとろうとしたとき、気持ちよく受け入れてくれる人もいれば、不快に感じる人もいます。そうしたものを、[今]という現時点であり、「自分」「相手」「環境」といった要素のうち能動的に変えることができるのは「自分」だけ、といえます。こう考えていくと、人間関係はめんどろなもの、という考え方が至極当然に思えてはきませんか？ 人間関係に完璧なものも存在せず、また、うまくいかないのも当たり前。そういった前提に立つだけで、気持ちというものはずいぶん楽になるものなのです。

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

- 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。