人間関係で悩まない！苦手な人が気にならなくなる技術（第7回）

人と関わることで可能性が広がる（上）

2018.12.04



人間関係で疲れるときは、自分の勝手な「臆測」に振り回されていることが多いんです。ちょっと相手が不機嫌だっただけで「嫌われているのではないか」と心配して、距離を取ってしまうことってありませんか？

第1回、第2回で苦手な人はどうしても存在するとお伝えしましたが、早々と人間関係を断っている人が多いように感じて、それはとてももったいないことだと思います。

「この人、苦手かも……」と思っても、実際にコミュニケーションを取ってみたら意外とうまくいった、なんてことも多くあります。その人間関係からチャンスが広がることもある。何より、人と関わることで、私たちは成長できるのです。

勝手な臆測に振り回されない

私たちは、日々さまざまな臆測に振り回されています。

ある会社員の話です。同じ課に5歳年上の先輩がいたそうです。後輩たちに細やかにアドバイスしたり、厳しく指導したりする面倒見のいい先輩です。それなのに、なぜか自分には何も教えてくれない。それどころか、ほとんど話しかけてもくれないことが気になっていました。

あるとき、彼女はこう思ったと言います。

「なぜ私だけ放っておかれるのだろう。他の人にはいろいろアドバイスをしてあげているのに……。もしかして先輩は、私のことが嫌いなのではないか」

こんなセルフトークを頭の中で繰り広げてしまうことは、誰もが経験あるでしょう。でもこれは勝手な解釈・臆測であって事実ではありません。このマイナスの臆測によって、彼女は自分を全否定されたかのように落ち込んでいたそうです。

しかし、あるとき思い切って先輩に確認してみたところ、実際はとても優秀な後輩だと信頼していたため、口出しせずに任せていたというのです。

相手に確認してみたら「なんだ、そうだったのか」と、臆測と違っていることは意外にあります。頭の中で臆測が始まったら、まず自分にこう問いかけてください。「これは事実かな？それとも臆測かな？」と。

そして、相手に聞けるようであれば、事実を確認してみましょう。相手に尋ねにくい場合は「事実は分からない。これ以上、私がアレコレ気にしても仕方ない」と臆測をストップすることも大切です。

ちなみに、特に女性は臆測をしやすい傾向にあるので、これを知っておくだけでも相手との関わり方が変わってくるはずで

す。

「YES」か「NO」かは相手が決める… 続きを読む