

ココロメンテ通信

働く私たちにとってストレスはつきものですが、心理学には「過去と他人は変えられないが、自分と未来は変えられる」という考え方があります。過去や他人の言動はコントロールできませんが、自分の考え方や行動パターンは、対応方法を理解することで変えることが可能です。職場でのお悩みに、今日から試せる実践的な対応方法をお伝えします。



一級キャリアコンサルティング技能士、
シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ラボトレーナー
代表取締役 鵜飼 柔美

お悩み

職場で孤立していて 認められていない気がします…

入社5年目で業務企画部に異動になりました。これまで4年間営業部で培ってきた行動力や交渉力が認められたと張り切って次々と提案を出していたのですが、誰も賛同してくれず、なかなか企画が通りません。以前上司に提出したプレゼン資料がそのままの状態です。デスクにあるのを見て、「自分はもう期待されていないのか…」という気持ちです。



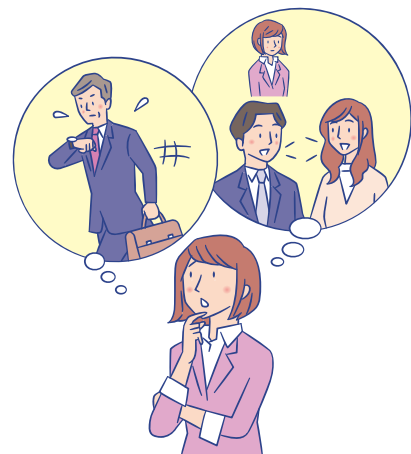
アドバイス

自分の物事の捉え方に 偏りがなければ見直してみましょう

新しい部署で結果が出せないと焦って「視野狭窄^{きょうさく}」になっているのかもしれませんが。自分の捉え方の悪いクセが出てしまっているようです。

例えば、他人の考えを具体的な根拠もなく「こう思っているに違いない」と決め付けてしまう「心の読み過ぎ」、自分の寂しい気持ちからあたかも「孤立している」と思い込む「感情的決め付け」、たまたま上司が忙しかっただけかもしれないのに「見てもらえない」ことに意識が集中してしまう「心のフィルター」といった「認知のゆがみ」が考えられます。

これは私たちが持つ防衛本能です。一人で処理できないほど不安が大きくなると、傷つかないうように最悪のケースを想定しようとする心理です。



自分で肩の辺りを交互にゆっくりたく「バタフライハグ」で自分に声掛けを

1

「大丈夫、大丈夫。そうとは決まってるよ」と自身を苦しめている偏った考えを優しく否定してあげましょう。



セルフケアのポイント



2

名探偵気分で「孤立している」「認められていない」と確信できる証拠を探してみましょう。その証拠は客観的に証明できるものでしょうか。

3

現状思い描くイメージがハッピーエンドになるような未来の脚本を考えてみましょう。どうすればいいかの妙案が浮かぶかもしれませんよ。

自身を苦しめている偏った考えを
まずは優しく否定してあげましょう

心がこのような「悲劇の主人公」の状態に陥ってしまうと物事を自分の得意な捉え方に偏って現状を理解しようとしがちです。「そうに違いない」と、どんどん深みにはまっていきます。

「認知のゆがみ」は生きてると自然に身に付いてしまうもの。自分では偏った考え方になかなか気が付けません。写真を撮るときに「右肩を下げてください」と言われて「え？上がってた？」と思うこともありますよね。これと同じです。

今回のケースのように自分が思い込むことでストレスが大きくなっていく場合は、自分の考え方を疑ってみましょう。