



同僚にどう声をかけたらよいのでしょうか？

同僚が精神的につらそうに見えるのですが、うまく話を聞くためのいい方法はありませんか？（30代・男性）

はい！ご相談ありがとうございます。本日も「さわやか」心理学の世界をお楽しみください。さて、お悩みにお答えする前に、まず問題から。

問題 知り合って間もない人から「私はスポーツが苦手なんですけど、あなたは？」と聞かれたとき、どう答える？

- ①「実は私も苦手なんです」
- ②「私は得意なほうです」

それでは解説してみましょう。だれかとだれかが親しくなるときには、「類似性」と「相補性」という2つの原理が働くといわれています。簡単に言えば「似ている」か「ちょうど逆」かということ。一般に「つきあいが浅いときは類似性」が、そして「つきあいが深くなると相補性」が大切になってくるといわれています。最初は「なるべく相手と意見を合わせるほうが親しくなれる」というわけです。

したがって、この時点での答えは①。自分と同じ面を相手に見つけることができると、安心できることで親近感につながっていくモノな

んですよ。

同僚をサポートしたいときは、類似性のほうを活用するのがポイント。精神的につらそうに見える同僚に「悩みがあるなら相談にのるよ！」といきなり言っても、すぐには心を開きにくいかもしれません。そこで先にあなたの悩みを打ち明けて、まず相手に親近感をもってもらいましょう。

相手が仕事で悩んでいると思ったら「今度の仕事はつらくて」、家庭が原因と思ったら「妻と最近ケンカしちゃって」など、自分が悩んでいることを話してみてください。相手が「そうそう、うちもなんだよ」とのってくるようなら話を聞いてあげればいいですし、「君はどう？」と話をふっても気が進まない様子ならそっとしておきましょう。

だれだって悩んでいるときは不安でしかたがないもの。あなたが相手と温かな関係を築いていきたいと思うのなら、優しく相手を包み込んであげてくださいね。

明日から実践

- ① 相談しやすくなるように自分から悩みを打ち明ける

軽いグチを打ち明ける感じで悩みを先に話し、親近感をもってもらおうと相手が相談しやすくなります。

- ② 相談してもらえないときはそっと見守る

相手はまだ相談しにくいと感じているかもしれません。無理に聞き出さずに、そっと一歩引いて見守るように心がけてください。



ゆうきゆう

精神科医。ゆうメンタルクリニック代表。『マンガで分かる心療内科』『心理学入門一心のしくみがわかると、見方が変わる』ほか著書多数。モットーは「そくそくしなきゃ人生じゃない！」。

『マンガで分かる心療内科』が無料で読める公式HP <http://yucl.net> ゆうメンタルクリニック

検索