



失敗から気持ちを切り替えられなくて…

やっと任された仕事で大失敗をしてしまいました。
私が全部悪いので職場の人に申しわけなくて…。
毎日会社に行くのがつらいです。 (20代・男性)

ご相談ありがとうございます。なるほど、それは落ち込みますね。さて、対処法を考える前にまずは次の質問を考えてみてください。

前日に上司と飲みすぎて遅刻した。
そんなときあなたは…。

- ① 「課長と飲んでいたせいです」
- ② 「すべて僕のせいです、すみません」

2つの選択肢は“罰”の方向を表しています。①が「外罰型」な答え。失敗の責任を自分以外の対象になすりつけるわけです。悪く言えば「責任転嫁」。一方、②は「内罰型」な答え。失敗の責任をすぐに自分のせいにしてしまう。悪く言えば、「どうせ僕が悪いんですよ…」と、周囲に壁を作った状態なのです。

では、ここで質問ですが、外罰型と内罰型ではどっちのほうがマシでしょうか。

内罰型のほうがまだマシと思うあなた。外罰型は人のせいにしてばかりで、反省しないと思っ
ていませんか。実はどちらも同じなのです。確かにいつも外罰型で「時間がなかった」「運

が悪かった」と自分以外のせいにしてばかりでは進歩がありません。しかし、極度に内罰型な人は「自分さえ悪者になれば…」と、自分を責めることだけで終わってしまうものです。それで済ませては何の解決にもなりません。

失敗は環境、能力、努力、運…、いろいろな理由が混ざって起こります。「何か一つを責めればいい」と思うべきではないのです。

大切なのは失敗から何かを学び取ってプラスのエネルギーに変えていくこと。極度に内罰型な人や外罰型な人は、罰するだけで未来に生かすことができません。どんな失敗にも自分の“外”の理由も、“内”の理由もあります。どちらも認めて、ちゃんと明日からの行動に生かしていくことが最も大切なのです。

それでも気持ちを切り替えられないときは、小さくてもプラスのことを探してみてください。自分だけを責め続けるのではなく、ポジティブでやる気のわく方向に意識して視点を変える努力をしてみるのですよ。

明日から実践

① 失敗から何が学べるかを 中心に考える

だれが悪いかわり失敗から何を学ぶかが大事です。自分の“内”の理由と“外”の理由を認めて、そこから自分の行動を変えていきます。

② プラスだったことを探す

失敗を全否定せずにプラスだったことがないかを意識して探してみましょう。偏った考え方をしていないかを振り返ってみてください。



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—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「ぞくぞ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