



## ストレスと 上手につきあう 心理学

### ご相談

職場のある先輩が私だけをきらつているような気がして、一緒に仕事をするのが憂鬱でたまりません。ちょっとしたミスでもキツイ言葉で注意されるし、かなりつらいです。こんなストレスを和らげたり、やる気を維持する方法を教えてください。本気で悩んでいます。

### 回答

はい！ ご相談ありがとう

ございます。きらわれていると感じると、なおさらその人が自分が苦手になってしまったとき、一緒に仕事が憂鬱になってしまって、一時はきらわれているのでしょうか。人間には「投影」という心理作用があります。自分の心の奥にある罪悪感や嫌悪感などのネガティブな感情を「自分ではなく目の前の相手がもつている」と考へてしまつ心理です。

もししかすると、あなたも仕事のミスを注意されたときの感情をその先輩に投影しているから、「きらわれている」と感じているのかかもしれません。「きらつだからみんな細かいここまで注意してくれる」と非難することで、注意されたときのネガティブな感情を解消している可能

性があるのです。

逆に、その先輩の立場になって想像してみてください。あなたの職場に後輩がいたとして、その後輩が少しぐらいミスをする程度でそこまできついになるでしょうか。言い換えるならば、あなたの感じた先輩からの疎外感は、その半分近くはあなたの「投影」である可能性が高いのです。案外、その先輩はあなたのことが好きで、心配だからこそ一生懸命、仕事を教えてしまつ心理でかもしれませんよ。

まずするべきことは「きらわれているかを気にするのをやめる」と。それによって嫌悪感や罪悪感も軽くなり、先輩との関係もラクになっていくのに気がつくはず。ミスはだれでもします。きらわれているかを気にするより、仕事に集中して失敗しないことが大事です。

もちろん、本当にきらわれているかもしれませんし、簡単には苦手意識を解消することはできないでしょう。しかし、自分が見方をしてくるかもしれない自分に気がつくことで、客観的に自分の考え方を振り返ることができます。

相手の心を変えることは難しいかもしれませんが、自分の心を少しずつ変えることはできます。そしてそれを行うのは先輩ではなく、いまのあなたなんですよ。

### キーワード

#### 投影

【projection】

心理的に苦痛な状態を無意識に調整する防衛機制のひとつ。受け入れがたい感情や衝動、観念を自己ではなく他者が抱いていると感じさせる心の動き。たとえば自分が相手をきらっていることを無意識に抑圧し、逆に相手が自分をきらっているのだと考えること。

| ゆうきゅう |

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「ぞくぞくしなきゃ人生じゃない！」。