ストレスと上手につきあう

心理学

相談

同僚と気まずくなったらどうする？

ちょっとした意見の違いから、最近、同僚と気まずい雰囲気です。一緒に仕事をしないといけないのに気が重いです。

回答

読者の皆さま、こんにちは！　ゆうきゆうです。

さて、どんなに平和主義の方であっても、真剣に働いていればたまには周囲の人と衝突することもありますよね。今回は、衝突した後も気まずくならないための心理テクニックをご紹介します。

ある心理学の調査によれば、「ケンカをしても仲直りが上手なカップル」は、プラスの言葉とマイナスの言葉が「5対1」で交わされていました。一方、プラスの言葉が少ない・マイナスの言葉が多いカップルは、ケンカをしたときになかなか仲直りができず、関係が壊れることも多くなっていました。

この調査から分かるのは〝マイナスの言葉の方が強い〟ということです。プラスの言葉は、自分が思ったほど相手には届かないもの。しかし、マイナスの言葉は違います。5回言われたら、5回とも余すところなく痛いはず。イヤな意味で百発百中。だからこそ関係を保つには「マイナスの5倍はプラスの言葉を掛けてやれ」ということなのですね。

このプラスというのは、「ほめる」以外に「お礼を言う」「笑顔」「おいしいお茶」「甘いお菓子」など、何でも構いません。とにかく1つのキツいことを言いたかったら、その前に5つのプラスをあげること。もちろん5個がムリなら、3個でも2個でも、1個でも構いません。間違ってもマイナスだけではダメ。そのことをどうか覚えておいてくださいね。

さらにこれ、自分自身に関しても同じことが言えます。つらいとき、自分のことを責めてしまうこともあるでしょう。「オレは何てダメなヤツなんだ」「私ってバカじゃない？」などなど…。

しかし、です。これではやはり「ネガティブな言葉の単独攻撃」です。自分を罰して反省したような気持ちになれるかもしれませんが、5倍のポジティブな言葉をセットにしないと、心を疲れさせて改められずに終わりになってしまいます。マイナスだけで自分を戒めるのではなく、プラスをセットに。反省した気分に浸るために自分をイジメないでくださいね。

他人に優しくなるためにも自分に優しく！　自分に優しいことは単に甘やかすことではなく、周囲の人のためにも必要なんです。

今回の対策

- マイナスの言葉の5倍はプラスの言葉を掛けよう
- 周囲の人に優しくするためにも、自分にポジティブな言葉を

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