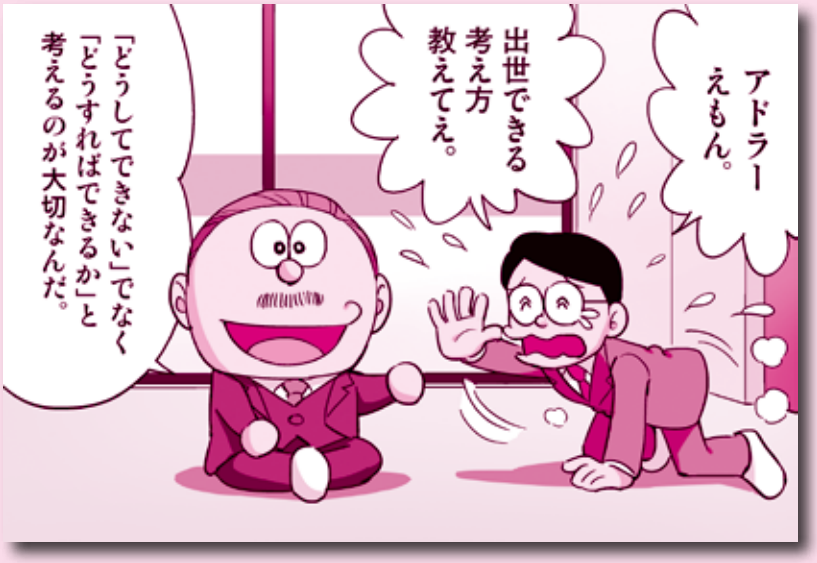
ストレスと上手につきあう

心理学

同期に差をつけられて自分に自信がなくなりました

ご相談

同期入社の中で出世が遅れています。自分なりに努力していますし、結果も出せているはずなのに…。これからも自分だけ評価されずに出世できないのかと思うと、最近はなんだか仕事に身が入りません。すっかり自分に自信がなくなり、仕事にやる気が出ないんです。



回答

はい！　ご相談ありがとうございます。出世や評価で差がついてしまうのはサラリーマンの宿命かもしれませんね。でも、それでやる気をなくして仕事に身が入らないようでは本末転倒です。そこであなたの処方せんにしていただきたいのが「アドラー心理学」です。

アドラー心理学はオーストリアの精神科医アドラーによって始められた心理学です。アドラーは日本ではあまり有名ではありませんが、有名なフロイトやユングと並び、〝心理の三大巨頭〟とされています。

さて、あなたは「評価されないせいで、やる気が出なくて仕事がしたくない…」と感じています。しかし、同じ状況でも別の人は「認められるようにもっと頑張るぞ！」と思うかもしれません。「評価されない」という同じ出来事があったとしても、その原因にどう意味づけるかは本人次第。原因そのものにはたいした意味はないのです。

原因よりも目的に注目してみましょう。この場合で考えると、あなたは〝仕事がしたくない〟という目的を達成するための都合のよい言い訳を探しているだけなのかもしれないのです。

大切なのは、原因にばかりこだわるより、目的を達成するために「これからどうするか」です。頭を切り替えて目的のためにどう進んでいくかを見つけることを中心に考えてみてください。〝どうして〟と思うときは、〝どうやって〟と言い換えてみましょう。

たとえば「どうして私だけ評価されないんだ…」と感じたときは、「どうやったら評価されるようになるか」と考えるようにすれば、目的に向かって一歩でも進むことができるのではないですか。

これまでの人生に何があったとしても、今後の人生をどう生きるかはあなたが自分で決めることができます。他者からの評価に振り回されずに、自分だけの目的を大事にしてくださいね。

キーワード

アドラー心理学

【adlerian psychology】

オーストリアの精神科医アルフレッド・アドラーが創始した心理学の理論。人間は劣等感を覚える状態から相対的にプラスの状態をめざして行動しているとし、「人間の悩みはすべて対人関係の悩みである」との観点から対人関係を重視する。行動の原因でなく目的を理解しようとすること、客観的事実に対する個人の主観的認知を重視することなどが理論的な特徴。

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