

# 先輩にきらわれているみたいで 一緒に仕事をするのが憂鬱です

## ご相談

職場のある先輩が私だけをきらっ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。

ございます。きらわれていると感じると、なおさらその人のことが苦手になったりして、一緒に仕事が憂鬱になってしまいますよね。でも、本当にあなた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っている」と考えてしまう心理です。

もしかすると、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」と感じているのかもしれない。「きらいだからあんな細かいことまで注意してくる」と非難すること、注意されたときのネガティブな自分の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。あなたの職場に先輩がいたとして、その後輩が少しぐらいミスをする程度でそこまできらいになるでしょうか。言い換えるならば、あなたの感じる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好きで、心配だからこそ一生懸命、仕事を教えようと考えているのかもしれないですよ。

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こと」。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が、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、ゆがんだ見方をしているかもしれない自分がつくことで、客観的に自分の考え方を振り返ることができません。

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働き。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。