

ストレスと上手につきあう心理学

相談

仕事をサボる同僚にイライラ...

サボってばかりで仕事をしない同僚に毎日イライラしています。私ばかり真面目に仕事をしているみたいで、本当に腹が立ちます。

回答

一生懸命働いているのに怠けている同僚が隣にいたら…。ストレスを感じないわけがありません。でも、こんな実験があります。

研究者のコリンらは、1つの檻に6匹のラットを入れ、出口から細い道を作ったので先でエサが出てくるようにしました。エサを取りに来たラットは抱えたまま細い道を戻り、檻の中で食べます。さらにその細い道を水で満たしてしまいます。ラットは泳いでエサを抱えて帰ってこなければなりません。泳ぐのが苦手なラットには、とてつもなく大変な作業です。

実験を続けるとラットたちは3つのグループに分かれてきます。「①運び屋」「②強奪屋」「③一匹狼」です。

「①運び屋」とは、文字通り水にも負けず泳いでエサを運んでくるラットです。しかし、ここで「②強奪屋」が登場します。彼らは「運び屋」が持ってきたエサを奪ってしま



います。「運び屋」、泣けます。一方「③一匹狼」は自分でエサを取ってくるけれども「強奪屋」にまったく奪られないタイプです。さて、この3タイプ。どのラットが一番ストレスを感じるでしょうか。

おそらく多くの人がエサを奪われる「運び屋」と答えるはず。しかし、実際は一番ストレスの度合いが高かったのは「強奪屋」でした。

「強奪屋」は自分でエサを取ってくることはありません。ただ「奪う」だけです。つまり、他のラットがエサを取りに行くに限り、食べるチャンスすらありません。当然ですが、おながが減ったときに必ず他のラットがエサを取りに

行ってくれるとは限りません。実は主導権を握っているのは、真面目に仕事をする「運び屋」なのです。

仕事でサボる人もある意味、他の人に労働をさせてその恩恵にあずかる「強奪屋」です。こういう人も世界にはいて当然な存在なのかもしれません。しかし、サボり魔の同僚は、果たして幸せなんでしょうか？ その答えは「NO」です。

どんなに楽をしているように見えても、彼らの気分は決して幸せにはなれないのです。そんなことを気にするより、自分の仕事に集中して頑張る方が人生の主導権を握れてストレスを減らせます。それこそが最も後悔を少なくする方法なんですよ。

今回の対策

周囲の「強奪屋」を気にするより、
人生の主導権を握るために自分の
仕事に集中しよう

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!」。