



うえき りえ 心理学者、臨床心理士。現在、都内の総合病院でカウンセリングを行なうほか、慶應義塾大学で講師を務める。著書に『本当にわかる心理学』『「やる気」を育てる！』などがある。

植木理恵の

ココロの休ませ方

❖ 14 ❖



人からの指摘に
オドオドしてしまうときは

ビジネスライクに受け流す

上司、先輩、先生。目上の方は、日々いろんなことを指摘してくれますね。「もっと新しい企画ないの?」「本気で考えてる?」「これ放置しておくつもり?」。愛のムチとはいえ、けっこうキツイサジェスションを受けることも。

これって、大人になっても避けられません。私も「評論家」だの「先生」だと言われる立場になって、ベテランの入り口に立っているつもりなのに、勤務先の医師とか教授とかクライアントとかから（収録では芸人さんからも）、頭ごなしに「あんたしっかりしなさい!」「だからダメなのよ!」と言われっぱなし。

でも、こういう強い圧力にいちいち反応していると、あなたが本来持っているポテンシャルは、どんどんつぶされてしまいますよ。

カウンセリングをしても、目上の方からの意地悪な言葉ですっかり萎縮してしまい、本来の才能の芽を摘まれたあげく、うつ病になってしまう人をたくさん見てきました。そんなの、バカバカしくないですか?



先輩から芽を摘まれてしまう人の特徴は、人から何か言われたとき、「自分の性格や才能のことを否定されている」というふうに、いちいち過剰反応してしまうところにあります。

ちなみに、私たちのような研究者は、お互いの研究論文の「ダメなところ」「改善すべきところ」をバンバン指摘しあって議論し、切磋琢磨

磨するのがアカデミックマナーです。お世辞を言う人は生き残れません。しかし、この学者世界にも過度にオドオドして、ドロップアウトしてしまう人が、毎年半数はいます。すごく才能があるのに、もったいない。

そういう人の特徴は、たとえば教授が、あくまでも「研究内容」の改善を促しているだけなのに、「ひどい! 悲しい!」とか言って泣いちゃうようなタイプ。

私も大学の授業中に、「ここが少し不勉強だ」というと学生を注意したら、「先生は僕をわかってくれない」とやはり泣かれてしまい、学校に来なくなってしまった苦い経験が。

私は、彼の「人間性」など指摘していない。過剰にウェットに反応しないで、指摘した内容だけをドライに処理してくれたら、傷つくなんてあり得ないのに。



世の中のビジネス上の相手は、あなたの能力や性格のことなんて、失礼ながらこれっぽっちも興味ありません（寂しい話ですが…）。あくまで、仕事をうまくやってほしいだけ。何か指摘されたら「じゃあ、こう改善しよう。サンキュ」と、仕事だけに意識を向けてください。

オドオドの元凶は「自意識過剰」から。相手はあなた個人に興味なし。これ現実です。そう開き直ることが、オドオドとさよならするためには絶対にマストですよ!

