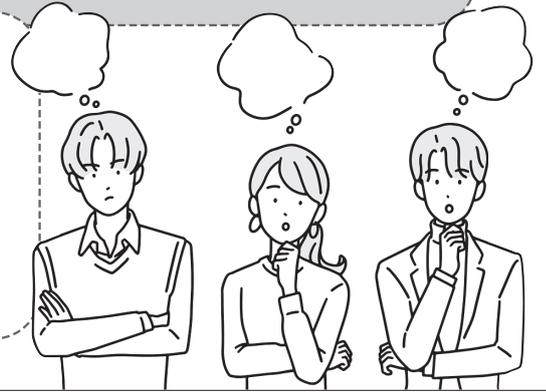


適切にストレスを解放する

上手なグチのこぼし方

多くのストレスにさらされる現代社会。適度に「グチ」をこぼすことは、ストレス解消や思考の整理にもなります。本稿では適切なグチのこぼし方について紹介します。



社会保険労務士法人プラットローム
特定社会保険労務士・産業カウンセラー

原 祐美子

グチとは何か？

大辞林によれば、グチ（愚痴・愚癡）とは、

- ① 言ってもしかたがないことを言っただけのこと
- ② （仏教用語）三毒の一。物事を正しく認識したり判断したり

できないこと。愚かであること。また、そのさまとされています。

日常用語の「グチ」と仏教用語の「愚痴」は異なるものではあるものの、つい「グチ」をこぼしてしまう前提には、私たちが物事を正しく認識したり判断したりできないという「愚かさ」があるよう

に思われます。思わずグチをこぼしてしまうときには、必ず何らかのきっかけがあります。

自分の頭のうちにある「理想（価値観や経験等からつくられたもの）」に反する「事実（現実）」が起きている場合に、「不平・不満（いらいらした気持ち）」が生まれます。この気持ちが表出されたものが「グチ」です。

また一方で、実際には起きていなくても、何らかのきっかけから不安を呼び起こして、起きてもない未来のことで「きつとくになるんだらうな」「あんなつたらいやだなあ」などと言ってしまうタイプのグチもあります。

よいグチと悪いグチ

そしてグチには、よいグチと悪いグチがあります。それを分けるのは、そのグチをこぼしているとき、冷静なのか、それともその物事にとらわれてしまっているのか、という点にあります。

悩みや怒り、不平不満から出るグチにも、冷静に振り返ることによる「気づき」があれば、次の行動を考えることができます。

これは健全なよいグチといえるでしょう。

しかし、グチをこぼしている際に、本人が感情の波にのまれてパニック状態に陥っては何もできません。これは悪いグチです。

まずは、起きてもない未来に関するグチはやめましょう。自分で不安の波を大きくすれば、起きなかつたミスも引き起こし、却って悪い結果を生みがちです。

起きてしまった事実に関するグチについては、心理学のひとつである「ABC理論」の考え方で捉え直してみよう（図）。

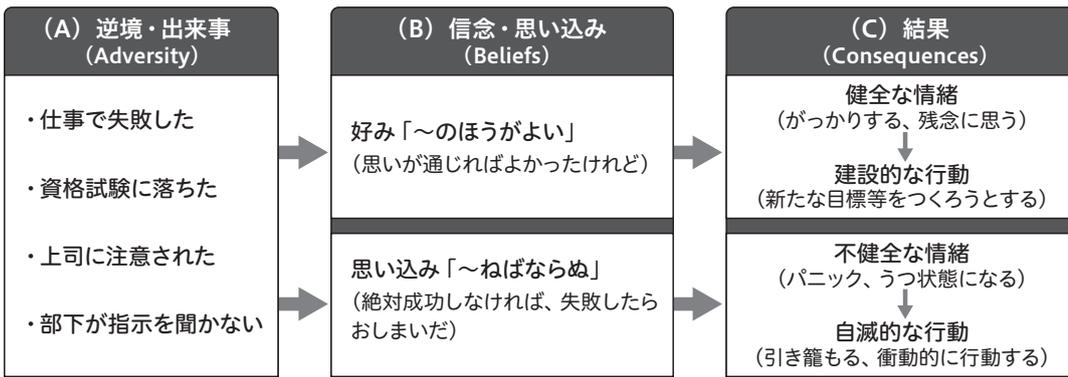
人は、自分にとって逆境・出来事(A)があり、それが結果(C)を引き起こしていると思いがちです。

しかし実のところ、結果(C)は、各個人の持つ信念・思い込み(B)によって決められるのです。

同じ逆境や出来事が起きても、それをどう解釈するかという各個人の信念・思い込みによって、結果の捉え方の善し悪しも変わってきます。

悪いグチにつながる信念・思い込み(B)には、「絶対に○○でないといけない」「あのときのあの人のせいで」などが挙げられるでしょう。

■ ABC理論



※アルバート・エリス著『性格は変えられない、それでも人生は変えられる』を元に事例を加工して著者作成

自分を幸せにしない信念・思い込みを疑って、結果を捉え直し、不健全な悪いグチとはお別れしましょう。

よいグチの効能

健全な「よいグチ」がもたらすメリットには、以下のようなことが挙げられるでしょう。

① 気持ちが楽になる

自分の気持ちを他人に聞いてもらうことは、ストレス解消のひとつです。

「弱音を吐いてはいけない」「辛くても我慢しなくて」と、自分の辛い気持ちを外に出すことを一切しなければ、ストレスを溜め込みすぎて心身の不調を招きかねません。

② 心のもやもやを形にする

具体的グチとして言葉に変換することで、自分が「どう感じているのか」を明確にすることができ、ストレスの解消につながります。

得体的のしれない不安や不満の正体が、グチをこぼすことで少しでも明らかになれば、どこから手をつければよいのか考えることができます。

考えてみたところで現実には対処はできない、という結論になるかもしれません。

しかしその場合も、あきらめて受け入れる、その問題の前提となつていことから一旦離れるなど、別の選択をすることができるようになります。

③ 周囲との関係をよくする

グチも自己開示のひとつです。グチを通じて、自分の正直な気持ちや大切にしていることを伝えることで、周りの人と打ち解けたり、より深い関係を築くことができ、より深く見せている人がグチをこぼすことにより弱みを見せれば、聞き手は、自分が信頼されていると感じられるでしょう。

信頼を失う悪いグチ

以下に挙げるようなグチは、信頼を失い、信用を落としかねません。できるだけ、このようなグチはこぼさないように気を付けましょう。

① 舌打ち、ため息まじりのもの

舌打ちやため息も、うまくいかない状態を表わす方法のひとつです。しかし、これらには明確な意識はなく、自身の気持ちを吐露したり、認識できるといった「よいグチ」の効果はありません。

また、無意識に癖となつてしまえば頻度が上がリ、ネガティブなオーラをまき散らすことで職場の空気を悪くします。

舌打ちやため息のほか、「あーいやだな」「最悪だよ」など、自分だけの抽象的なグチも、マイナス感情を吐き出すだけで、気づきも何も生み出しません。

② 大げさなもの

ちょっとしたマイナスの出来事でも、口癖のように「最悪」「最低」という人はいませんか。

気持ちには、言葉に影響を受けるものです。気にしなくても構わないような小さな出来事にまで「最悪」「最低」と口に出し、自分の人生を不満だらけにするのはやめましょう。

また、場の雰囲気は、その場に他人にどのような影響を与えますか、聞いた人がどう受け取るのか、ということを考える心遣いも大切です。

③ 攻撃的なもの

たとえグチの内容がもっともなものであったとしても、きつい口調で怒鳴り散らしたり、汚い言葉で周囲を攻撃したりすれば、組織

に自分の居場所をなくし、却ってトラブルを招いてしまいます。

汚い言葉を聞かされては、周りの人も同情よりもマイナス感情が先に立ち、元は自分に理があったとしても、味方となつて理解してもらうことが難しくなります。

④ 陰口・悪口混じりのもの
とくに職場では、特定の個人に対する陰口・悪口が込められたグチは厳禁です。

聞いた人は「もしかしたら自分もいないところでは言われているかも」と思ったり、言った人に裏表を感じてしまいます。

⑤ 頻繁なもの
グチをこぼしている間に、仕事はできません。手を動かしながら話しているとしても、集中はできていないでしょう。

何にでも悪いところを見つけ、小さなことにも不平不満の種を見つけてグチをこぼせば、「文句ばかり言っていて仕事をしない人」と評価されてしまいます。

適切なグチのこぼし方

グチは、たとえ「悪いグチ」でないとしても、そうそうこぼしてよいものではありません。

グチをこぼす場合、信頼を失うような悪いグチにならないよう気を付けるほか、相手の気持ちに配慮することも忘れないようにしましょう。

① 時間は短く

不平不満をだらだらと垂れ流すのではなく、グチをこぼすのは、「この場限り」「この時間限り」と気持ちをしつかり区切るようにしましょう。

相手に「少しだけグチを聞いてもらっていいかな」と了解を得てからはじめ、グチは短く収め、聞いてもらった後には「ありがとう。おかげさまですっきりしたよ」と感謝の気持ちを示して終わるようにはしましょう。

② 明るく、前向きに

グチをこぼしたいとき、まずは「この状況を笑い飛ばせないだろうか」と考えてみましょう。物事自体は明るくできないとしても、「こうして話を聞いてもらえる仲間がいるんだから恵まれてるよね」と言うことができれば、自分の気持ちもその場もあたたかなものとなります。

③ 建設的に

人に対して何か不満がある場合には、陰口にならないように、「決

して悪気はないと思うけど」「私の誤解かもしれないけれど」などと前置きをしましょう。

そして、「あの人がひどい！」ではなく、「私はこう感じて辛くなっちゃった」と、私を主語にしてグチをこぼすようにします。

人でないもの（制度やシステム等）に対しては、「こんなのムダ」「使いづらい」等のグチだけで終わらせるのではなく、よりよくするための提案とセットにして伝えるようにしましょう。

④ 有料のサービスを使う

聞き手への配慮をする余裕もない、というときは、身近な人にグチをこぼすべきではありません。有料のサービスなどを利用して聞いてもらうことがおすすめです。

プロの人に聞いてもらうのであれば、守秘義務も守られます。聞く訓練がされているため、グチをさえぎられたり否定されたりすることもなく、存分に聞いてもらいましょう。冷静になり、解決策を考えることもできます。

グチをこぼされる側に なったら

最後に、グチをこぼされる側になった場合について、考えてみます。

しょう。

グチをこぼされる側は、よかれと思って相手の悩みを解決してあげようと、自分語りをしたり、評価したり、あげくは相手が散々試した方法を「こうしたらどう？」などと、ついつい言ってしまうがちです。

自分がグチをこぼす側のときには「して欲しくない」ことをやっ

てしまふのが人間です。グチをこぼされる側になったときには、ただ聞くだけにとどめる、「大変だったね」と感情を癒してあげるだけにすることを意識してみましよう。



グチは、ネガティブな感情ですが、間違いなく自分の一部です。認めて誠実に向き合い、折り合いをつけていくべきものです。

グチをこぼすにも、職場において、マイナスの出来事であっても話せる、聞けるという関係を築いておくことはとても重要です。

グチというツールを通じて、逆境にあるときにも心のうちの不満や不安を適切な言葉で表出し、周囲とコミュニケーションをとることによって、前向きに対応できるようになれば幸いです。



はら ゆみこ 社会保険労務士法人プラットフォーム所属。法律面での解決とともに、心理的な負担を減らせるよう「話を聴くこと」を大切に中小企業の労務に携わる。著書に『グチの教科書』。