

気疲れして  
いませんか？

# 職場の モヤモヤする 人間関係への 処方箋

人間関係のモヤモヤは、時に仕事のパフォーマンスを低下させることもあります。そこで、「職場の人間関係」をラクにするコツを紹介します。

精神保健指定医・  
日本精神神経学会 専門医  
精神科医 Tomy



イラスト：カツヤマケイコ

## なぜ人間関係に 気疲れするのか

人間関係は「うまくやらないといけない」と思っていますか？  
誰も傷つけず、誰の迷惑にもならず、そこそこの評判を得て無難に立ち回ることが必要だと思っていないでしょうか？  
そうした人間関係を「うまくやらなければいけない」

という思い込みから、人間関係の悩みは始まっています。  
「うまくやろうとする」ことで、人間関係がうまくいったとしても、無理をしていたら続きません。そして、無理ができなくなつた時点で、良好な関係は終わってしまうのです。

特にプライベートの関係については、無理をする必要はありません。義務ではないので、誘いたくなければ誘い、誘われても気が向かなければ断ればよいのです。

たとえ誤解されたとしても、誤解を解くための努力は必要ありません。頻繁に誤解されるような人とは、遅かれ早かれうまくいかなくなります。

一方で、仕事の人間関係については、自分で相手を選ぶことができます。そのため、なかには馬の合わない人もいます。そこは割り切って「仕事を介して」つながればよいのです。仕事上で誠実な対応をすれば、必要以上に親密になる必要もないのです。  
人間関係は、仕事もプライベートも、無理は禁物です。

## 気疲れしない心をつくるコツ

### ＋ 気疲れの原因を記録する ＋

もちろん、人間関係の悩みをゼロにすることはできません。つらいと思ったら一度立ち止まって、自分の気持ちに向き合う時間をつくってみてください。

たとえば、モヤつとしたときには、「モヤモヤの原因」を記録しておくと、自分のモヤモヤの傾向がつかめるようになります。

自分の気持ちがつかめないことが、漠然とした不安につながっていることもあるので、自分の気持ちに向き合う時間を積み重ねていくようにすると、人間関係も少しずつラクになっていくことが実感できるはずです。

### ＋ 嫌な人には関わらない ＋

人間関係の大原則として押さえておきたいのが、「嫌な人には関わらない」ことです。

とはいえ、仕事などでは、どうしても関わらなくてはならないこともあるでしょう。そんなときは、相手との距離を調整するようにしてください。

たとえば、電話に出る頻度、メールを返すタイミングなど、密に連絡をとらないようにするだけで、相手との距離は調整できます。そして、最終手段として「逃げる」という選択肢があることを忘れずに覚えておいてください。どうしようもなければ、その相手と関わる環境から逃げて、自身の心を守りましょう。

## 職場の人間関係への 処方箋

### ✦ 否定から入る人への対応 ✦

他人に意見されたことに対して、「いや」「でも」「だって」と否定から入る人は少なくありません。こうした人は、口癖のように何があってもダメ出しをするものです。

そんな人には、「今回はダメ出しをされないだろう」と期待しないことです。否定ばかりする人に疲れるのは、「今回は何も指摘されないのでは」と期待してしまうから。だから、期待せず、相手の否定をただ聞き流しておけばよいのです。こちらが何を言っても相手が機械的に否定するのなら、こちらも相手の否定を機械的に「音として」聞けばよいのです。

ただその際、「必要以上にゴマをする」ことは避けましょう。「こんな発想はありませんでした！さすが○○さんです」などとゴマをすって、相手との関係性を良好にしようとしても逆効果です。

すぐに否定をする人は、相手よりも自分の立場のほうが上である

と、否定を通じて確認しようとしています。そうした人の機嫌を取ろうとすれば、その人をおだてあげることになり、結果的にその性格を助長することになります。もちろん、その人の指摘が的確だと思ったときに、素直にその気持を伝えるのは構いません。

また、理不尽な指摘に反論するのも得策ではありません。反論したところで、相手が納得して引き下がることはまずないでしょう。話が通じない相手に反論しても、さらに反論されるか、感情を爆発させられるだけです。

「否定から入る人」の話は、期待せずに淡々と聞くのが基本姿勢です。大抵の場合、それでトーンダウンするのですが、まれにエスカレートすることがあります。その場合には、相手の発言を記録し、周囲にその状況を報告しましょう。決して自分だけで抱え込まないようにしてください。

### ✦ 世代間ギャップを感じる場面 ✦

幅広い世代の人が働く職場では、上司世代と部下世代で常識が違うこともあるでしょう。ここでは、世代の異なる人とコミュニケーションを図る際のコツを2つ紹介

します。

まずは、ネガティブな話題は扱わないこと。「最近の若い人は……」が嫌われるのは、文脈上、その後にネガティブな話題が続くからです。ジェネレーションギャップ自体は問題ではなく、違う世代の相手を否定するような言い方が問題となります。

また、自慢話やマウンティングにつなげないことも大切です。「我々の若い頃は、みんな元気があってバリバリ働いていた」など、話し手（自分）を上げて、聞き手（相手）を下げるような発言もNGです。その場では相槌を打っていても、内心では嫌な思いをしていることがあります。

## 「めんどくさい人」？ あなたも誰かの

どこに行っても誰と会っても、人間関係は基本的にめんどくさいのがデフォルトです。

自分が誰かを「めんどくさい」と思うように、自分も誰かの「めんどくさい人」になっ



精神科医Tomyの  
人づきあいば  
テキトウでいいのよ  
無理せず「めんどい人」をかわすコツ  
精神科医Tomy著 小社刊 / 1,540円 (税込)

どうな部分を自覚して、相手に応じてコントロールできるようになることを目指しましょう。

人間関係は「うまくやらなくていい」けれど、むやみに誰かとぶつからないようにすることが、生きていくうえで大切な知恵です。

「めんどくさい自分」に気づくのは案外簡単です。相手から自分がどう見えるかを考えてみるのです。そうすることで、「自分もめんどくさいところがあるな」と気づくことができます。そのことに気づけたならば、他人の言動に対しても「お互い様だな」と多少寛容に受け止めることができるようになります。

つまり、自分のめんどくささを自覚し、減らすことが、他人のめんどくさを減らすことになるのです。「めんどくさい」はお互い様。めんどくさい相手への対策をすることで、自分のめんどくささも見直していきましょう。●