



こころの相談事例



Q 人の輪に入るのが苦手で、職場で同僚たちの雑談にうまく加われず、飲み会に出席するのも苦痛です。

(20代女性)

A 職場で、業務の合間や休憩時間に何人かが集まって楽しそうに談笑している光景は、よく見られることです。また、忘年会や歓送迎会など、社員が一堂に会す場も少なくありません。そんなとき、人の輪に入るのが苦手なため、雑談に入っていけず一人でいると、居たたまれない気持ちになるものです。また、寂しさや焦りを感じることもあるでしょう。社会人としては、苦手だからといってその場から逃げるわけにもいかず、悩んでしまうあなたの気持ちは、よくわかります。

あなたは、「自分が途中で割り込んだら、楽しい雰囲気を壊してしまうのでは」「場を盛り上げることなんてできない」と考え、輪の中に入ることに、ためらいを感じているのかもしれませんが。周囲へのあなたの気づかいはとても大切ですが、それでは輪の中に入る前から疲れ切ってしまうし、入れない自分を責め続けることになりますよね。

そこで、いきなり話に加わろうとは考えず、相手の話を聞くことから始めてみませんか？まずは、「うなずき」や「はい」や「いいえ」などの「相づち」で反応してみましょう。「笑顔」から始めるのもいいですね。このような非言語的な反応も「確かに聞いています」「興味を持っています」というメッセージになります。相手にとっても、リアクションがあるのはうれしいものですし。熱心に聞いてくれるあなたを、自然に受け入れるきっかけにもなるでしょう。

相手の話に少しずつ耳を傾けることによって、人それぞれの特徴が見えてきたら「共通点がある」「話しかけやすそう」と感じた人に、話しかけてみてはいかがでしょうか。相手との共通点が多いほど、親近感が増すものです。また、特に緊張を伴う集まりの場合などには、リーダーとなる人に「話をするのが少し苦手」「緊張しやすいので不安」なことを事前に伝えておくことによって、全体的な配慮をしてくれる可能性もあります。

一方で、「人の輪には入るべきだ」と考えすぎる必要はありません。無理をして苦手なことにエネルギーを消耗し、肝心な仕事に支障をきたしてしまったりは元も子もなくなります。また、「人の輪に入れないこと」と「人間関係がうまくいっていないこと」は、必ずしも同じではありません。コミュニケーションのスタイルや得意不得意は人それぞれで、場を盛り上げるのが得意な人もいれば、話を聞くほうが得意な人もいます。無理せず、あなたのよさやあなたらしさが生かせるようなスタイルを、見つけていけるといいですね。

(株式会社保健同人社「こころの健康相談通信」より)

健康・こころの電話相談窓口 ☎ 0120-474-479

○ご家族皆様までご利用いただけます。○通話料は無料です。○年中無休(24時間対応)

PC・スマートフォン版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/>

携帯版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/m>

ログインID：iba-kyo

