人間関係で悩まない！苦手な人が気にならなくなる技術(第1回)

みんな違うパターンを持っている(上)

2018.06.05

学生の頃は友だちを選べましたが、社会人になるとそうはいきませんね。職場には年代も性別も、育ってきた環境もまったく異なる人たちがたくさんいます。その人たちと毎日一緒に働く中で、多かれ少なかれ人間関係のストレスを抱えている人はいると思います。そんなとき、つい苦手な人と戦って解決しようとしていませんか？そんな皆さんに何か少しでもヒントになることをお伝えできたらと思います。第1回は、苦手な人と戦うエネルギーを使わずに、ラクに人と関わるコツについて、そのコツを詳しく解説していきます。



仕事先で苦手な人、いませんか？苦手と思えば思うほど、その人の言動が気になったりしませんか？私たちの脳は、意識した情報を拾ってきます。そう、「嫌だな」と意識した途端にその人の言動に反応し始めるのです。

例えば、10人のグループがあるとしましょう。その場合、10人全員と気が合うことはまずありません。たいていの場合、自分にとって気の合う人が2割、普通の人が6割、気が合わないと感じる人が2割います。どの世界に行っても、必ず苦手な人、合わない人はいるのです。これを私は【宇宙の法則】と呼んでいます。

要は宇宙レベルの普遍的な数字だということ！嫌な人がいて、会社を辞めたとしましょう。では転職先に、嫌な人はいないでしょうか？そんなことはありません。転職先にも、やはり苦手な人は必ずいます。

学生時代は、気の合う友だち同士で過ごすことができました。しかし、残念ながら職場では上司・同僚・部下を選ぶことはできません。もし、周りに苦手な人がいたらどうするか？

行動のパターン～積極的、仕切る、受け身～… 続きを読む