



🎄 私と違うあなた…👤

今年もはや 12 月を迎えることとなりました。長かったか、あっという間だったか…みなさんそれぞれに思いもあることでしょう。徐々に街の人波も増えて、今年はや年末年始らしい風景があちこちでみられるのではないのでしょうか。

さて、自分のペースで物事を進めたい、自分のやり方・段取りでやるとしんどくない…と感じることはあると思います。例えば、**大掃除を 1 人でする場合とパートナーと分割してする場合を想像してみましょう**。一人でするのはとても仕事量は多いですが、自分のペース、やり方でストレスなく進む可能性はあります。パートナーと分割すると自分の負担は減りますが、相手のやり方が気になったり、相手が終わってから引き続き自分がやるといった箇所では、「いついつまでに終了したいのにまだそこまでしてくれてないのか」と相手の進捗状況が気になってしまうこともあるのでは…。もしかしたら職場でもそのような気持ちになることがあるかもしれません。任せたけれど中々出来上がりが見えない、もう期限が迫っているのに…**「私なら」もっと早く済ませるのに…**と。



「私なら」という感覚は、ついつい感じるかもしれませんが、ふと落ちついて**「私ではない」誰かに任せているということ**を思い出してみましょう。ご自身の尺度で考えると、「仕事が遅い！」となってしまうこともあるかもしれませんが、例えば仕事のやり方として、ギリギリでないとか着手できないとか余裕を持って早めに着手するとか、完璧でないとダメ…等々いろいろな手がけ方があると思います。きっとご自身も私はこれだな…と感じるやり方があるのではないのでしょうか。そうすると、完成までのやり方がそもそも違う…そこで、ご自身と違うというだけでイライラしてしまう可能性があります。まず、自分とは違うやり方なのだから、仕方ないのだと受け入れることも大切です。でもそれぞれが実行するならまだしも、共同作業で後の自分の段取りが上手くいかない…となると、ついモヤモヤしてしまうことも…。

仕事上の事でもパートナーとの事であっても、まずはきちんとこうしたい、こうしていこう等を話し合っておくのは重要です。何となく言いづらくて、きっとこの日までにはやってくれるだろう…などと**あやふやにしておく**と、**実際そうでなかった時にモヤモヤしてしまいます**。何かを共同作業するときには、期日・内容・やり方についてきちんと具体的に告げて打ち合わせておくことがポイントです。命令口調ではなく、スケジュール（あなたが実行した後でまだしなくてはいけないことがあってそれをこちらがやるなど）やり方（こういう風にここまでやりたいけどどう？など）と一緒に確認するというだけで作業の全体像が共有されますし、更に良い方法や短縮してできるスケジュールの発見もあるかもしれません。

「～をやって！」というだけでは、相手のやり方で相手の期限で実施される（不正解ではない）ので、ご自身の尺度に合わないことになる可能性があるのです。一緒に確認し合うことで少し時間は必要かもし



れませんが、イライラ感が減少するのではないのでしょうか。

もしも相手のやり方が気になってしまうのであれば、まずは、**ご自身と相手の方とはやり方が違うということ**を頭に思い浮かべて、**少し事前にすり合わせをした方がいいかな…****と思ってみる**だけでも、イライラの大きさは違ってくるかなと思います。

ご自身のなんとなくモヤモヤした気持ちに気づかれたら、ぜひ「こころのサロン」にお話しに来てください。一緒に少しでも笑顔になれるように考えていきましょう。（臨床心理士・公認心理師 濱口美雪）

こころのサロン：毎週火曜日と金曜日 14:30～、15:30～、16:30～ 1回 50分 無料