

[< 戻る](#)

あなたの中のネガティブな気持ちに引っ張られ、  
仕事に前向きになりきれないようです。

scroll



あなたって、組織のルールや体制、仕事の進め方がきちんと整っていることを重視するところがありませんか？  
細部まで大事にしたい気持ちが強いだけに、時に周囲に理解されていないようにも感じ、いつの間にか大きなストレスを抱えているのかもしれない。

### POINT

**大事なことは、あなたが今の状況においてストレスに感じていることを、周囲は必ずしも理解できないということです。何が強いストレスになるかは、人によってさまざまだからです。**

今のあなたにおすすめしたいのは、「他の人にとっては問題のないことかもしれないけれど、自分にとってはこれがとても気になる」ということを、あきらめずに周囲に伝えていくことです。そのことを伝えないと、周囲の人も一緒に状況を改善していくことができません。

周囲の誰も、あなたがストレスを一人で抱え込んで、思い悩むことを望んでいませんし、皆よりよい職場環境を望んでいます。ぜひあなたから、感じている違和感や問題意識を周囲に伝えていきましょう。

### ADVICE

それからもう一つ、あなたにとってずっと付き合っていく課題かもしれませんが、「『こうあるべき』と考える状態と現状とがかけ離れている時に、折り合いをつけるのが苦手」という特徴にも、目を向けてみるとよいかもしれません。本当は納得ができず不満なのに、感情にふたをして黙っているのは、組織にとってあなたにとっても得策ではありません。適切な相手に自己主張することは、組織の一員として必要な行動です。

### ACTION

一人で抱え込まず、不安や不満、イライラなど、自分の中にあるネガティブな気持ちを思い切って人に話したり、紙に書き出してみましょう。どんな時にそう感じるのか、その気持ちがあなたや周りの人にどんな影響を与えているかなど、どんどん掘り下げてみましょう。そうしていくうちに、「実はこんな風に思っていたんだ」と、自分で自分の気持ちに気づくかもしれません。自分の本音が分かると、「自分は本当はどうしたいんだろう？」と前向きな問いが生まれてきます。