



『ホットタイムス』は、日頃、息を詰めて仕事に集中しておられる会社勤めの皆様に、3分間「ホットと一息ついてリラックスして頂くこと」を目的とした読み切りレターです。他人に相談することが苦手な人もおられると思います。人に上手に相談するコツについてMカウンセラーに聞いてみました。

一人に上手に相談するコツについて



他人に相談することが苦手な人は多いのでしょうか？

はい、カウンセラーの印象としてはとても多いと思います。理由はそれぞれですが、『ここで上司に相談していれば、体調を崩さずに済んだかもしれない』、『ここで家族に話していれば、今の状況は変わっていたかもしれない』、『もう少しカウンセラーに早く相談してくれていれば…』と感ずることが多くあります。

相談できない理由は、どんなことが多いのでしょうか…

『人に迷惑をかけてはいけない』、『自分で何とかしたい』、『自分一人で出来るはず』、『忙しい人の時間を奪うのは申し訳ない』という思いだったり、『自分で調べると突き放されるのではないか』、『能力がないと思われるのではないか』という不安な気持ちを抱えているケースが多いように思います。

相談できないことは悪いことでしょうか？

いちいち相談していたのでは、相手にも嫌がられてしまいますが、『これは相談した方が良い』という時には相談できることが大切だと思います。そういう意味では、『これは相談した方が良い』という判断力が必要になってきます。

判断基準としては、どんなことを意識すれば良いのでしょうか…

職場においては、まずは仕事がスムーズに進むかが重要です。人に相談することなく仕事がスムーズにできていれば、無理に相談する必要はありません。仕事がスムーズに進まない時、自分で調べたり、考えたりしても上手くいかない、時間のロスも多い、あるいは体調が悪くて一人では厳しいという状況であれば、誰かに相談するというアプローチはとても有効です。

仕事がスムーズに進むことが重要なのですね…

そうですね。ですが、健康状態に問題がなければ冷静に適切に判断できる人も、不眠や健康状態が悪化してしまうと、判断できなくなってしまうケースが多々あります。カウンセラーとしては、適切な判断が出来る状態を保つ意味でも、何よりも健康状態を維持してほしいと思います。もし健康状態が悪くなった時は、放置しないで病院に行って治療したり、休養を多めに取るなどして早めに改善を目指してほしいと思います。どんなに優れたスポーツ選手でも病気や怪我の状態であれば良い結果を出すのは難しいのと同様に、ビジネスパーソンの皆さんも自らのコンディションに気を配って頂きたいと思います。

最後に「相談するのが苦手」と感じている人にメッセージをお願いします。

はい。「相談するのが苦手」と感じている人は、真面目で責任感が強い人が多いように思います。その長所は、そのまま残しながら、『これは相談した方が良い』と感じた時には勇気を出して相談してほしいと思います。職場は一人で仕事をするのではなくチームで仕事をする場所です。相談することでコミュニケーションが取れて同僚に親近感を持つようになったり、新たな発見があるかもしれません。又、相談される相手の方も、「頼られる」ことに喜びを感じるかもしれません。一度、そういった経験をすると、段々と相談することに慣れてきますので、まずは一度、やってみてはいかがでしょうか。もちろん、その前にカウンセラーに相談することで、予行演習することもOKですよ (●^o^●)