



E Partner Inc.

ホッとタイムス

発行：株式会社Eパートナー
〒105-0013 東京都港区浜松町 1-6-15

『ホッとタイムス』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。仕事で失敗して落ち込むことは誰にでもあると思います。そこから立ち直るコツについてIカウンセラーに聞いてみました。

ー失敗を活かす反省のコツについてー



失敗して上司に叱られると、何て自分はダメなんだと考えてしまいます。

多くの人は同じように考えるでしょう。失敗したショックに加えて、上司に注意されることで落ち込むこともあると思います。ですが、落ち込むことは決して悪いことではありません。失敗して落ち込むのは当然で、「自分は人間らしい人間である」ことを認めましょう。落ち込むからこそ、「もう同じ失敗はしない」と強く意識することができますし、その経験が将来の役に立つでしょう。

でも、立ち直るのに時間がかかるのですが・・・

誰にとっても時間が必要ですし、あまりにも短期間で立ち直るというのも、周囲から見れば違和感を持つのではないのでしょうか。個人差が大きいと思いますが、二週間程度の落ち込みは当たり前だと思います。ですが、落ち込みに加えて、睡眠が上手く取れなくなったり、食事もうまく通らないなどが続く場合には、カウンセラーや心療内科などに相談されることをお勧めします。

何かをすれば立ち直れるという方法はあるのでしょうか？

カウンセリングの経験から考えると、「自分を責める」「落ち込む」状態から「過ぎてしまったことは仕方がない」「この失敗を教訓にしてがんばろう」と気持ちが切り替わるには、自分で自然にそう思えるようになるケースもありますし、親しい人から「大丈夫！」と勇気づけてもらったことがきっかけとなったケースもあります。いずれのケースも、失敗は過去のこととして受け入れて未来志向になっています。

過去の失敗へのこだわりから離れることがポイントなのですね。

そうですね。その失敗に対して、今、何か行動することで改善できるのであれば良いのですが、ほとんどの場合はどうにもできないと思います。そうすると、今、自分にできることは、同じ失敗を繰り返さないように気をつけることしかありません。ある精神科医の本に「これもまた過ぎ去る」という言葉がありました。良いことも、悪いことも過去として流れていきます。時間の流れに逆らわず、「現在→未来志向」で反省することがビジネスパーソンとしての成長に繋がるのではないのでしょうか。

会社の中には、失敗を認めなかったり、他人のせいにする人もいます。

そういう人は周囲から見ると、難しい人と受け取られているのではないのでしょうか。色々な背景があると思いますので断定はできませんが、他人のせいにする人は自らを省みることをせずに、成長の機会を閉ざしているとも言えると思います。又、周囲との人間関係も上手くいかずに孤立しがちです。そういう意味でも、自分を責めたり、落ち込むことは成長の種とも言えるでしょう。その種を育てて芽を出すためにも「現在→未来志向」で反省することをお勧めします。

最後に、今、自分を責めてしまったり、落ち込んでいる人にアドバイスをお願いします。

プラス思考、ポジティブ思考が良いと言われますが、24時間365日そういう状態の人はまずいないと言えると思います。失敗すれば落ち込み、良いことがあれば嬉しく感じるのが人間です。失敗を素直に受け止め、落ち込むプロセスをしっかり踏んだ上で、未来に向けて一步を踏みだしてほしいと思います。その勇気がなかなか出ない時には、私たちカウンセラーに相談してみませんか？（フリーコール：0800-123-8107）電話でも面談でもメールでも、相談するアクションを起こしてみることも初めの一步になりますよ（●^o^●）