



ココロが  
軽くなる

独立行政法人  
国立精神神経医療研究センター  
認知行動療法センター長  
大野 裕

相手への嫌な気持ちは、  
何もしないと、  
いつまでも残る...



相性の合わない人と付き合うのは精神的に疲れます。そうした人たちと付き合わないですめばそれに越したことはありません。しかしそうは言っても、現実の世界では相性の合わない人と付き合わなくてはならない場面がでてきます。

考え方があまりに違いすぎたり、感情的に受け入れられなかったりする場合などは、つらくなります。この中からわき起こってくる嫌な気持ちは、簡単には解消できません。そうした場合には、心理的そして物理的に、その人と上手に距離をとるようにしてください。距離のとり方には、次のふたつの方法があります。ひとつは考えを切り替えること、そしてもうひとつは行動を変えることです。

# 相性が悪い人との付き合い方

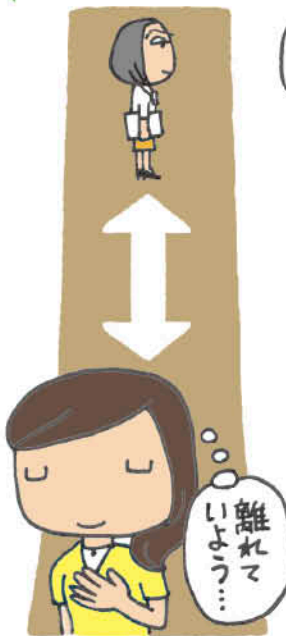
付き合うことの  
メリットを考える

まず考えを切り替えることについてですが、その人と付き合うことの意味について少し冷静になって考えてみてはどうでしょうか。付き合うことのメリットを挙げて、自分を説得するようにするのはいいです。相性が悪い人たちと一緒に仕事をするので仕事の質が上がることがあります。自分とはまったく異なる発想があるので、それに刺激されて色々な考えが浮かんでくるからです。他にも何かメリットがないかどうか、ちょっと考えてみてください。



必要性があるとき  
以外は近づかない

次に、行動を変える方法ですが、物理的に距離をとるようにはどうでしょうか。やむを得ない用事は可能な範囲で事務的に伝えるようにします。それ以外の時には、できるだけその人に近寄らないようにします。もちろんあからさまにそうした態度をとるのは好ましくありませんが、気まずくならない程度に距離をとるのは悪いことではありません。



相手との距離を置くことが、  
お互いのメリットになる



このように心理的に、そして物理的に距離をとることについて罪悪感を抱く人がいます。自分の感情のままにその人を避けるのは大人気ないと考えたり、相手の気持ちを考えずに自分の思いだけで距離をとるのは申し訳ないと考えたりするためです。しかし、相性が良くない人と無理をして付き合っても良いことはありません。

相性が良くないと自分が考えているときには、相手の人も苦手意識を持っている可能性があります。無理に一緒にいても、お互いに疲れるだけです。上手に距離をとりながらお互いの力を出せた方が、自分にとって相手の人にとってもずっと良いはずですよ。罪悪感に縛られすぎず、お互いにとってどのような対応策が良いかを冷静に考えてみるようにしてください。