



# A

現状を見返して  
他に改善すべき点を  
探してみる

忙しそうなりをして仕事を引き受けようとしないう人には、腹が立ちますね。そのような人がまわりにいれば、私も同じような気持ちになると思います。し、気にせずにいることはできないだろうと思います。そのような状況で腹が立つのは自然な気持ちですし、その人の行動が気になるのはやむをえません。だからといって、その人の行動を変えることは基本的にできません。しかし、このままの気持ちが続くようでは仕事に差し

# Q

## 仕事をさぼる同僚の代わりに 仕事量が増えて困っています



障りが出てくるでしょう。そうしたときには、まずこのような状況が続いている原因が他にないかどうか振り返って、その原因を解決する手立てを考えてみるようにしてはどうでしょうか。

### 自分がコントロール できる範囲を 具体的に考えてみる

仮に、その人が仕事を断ったときに自分に仕事が増えてくるのが問題であれば、その問題をどうすれば良いか上司や同僚と話し合うようにします。そして、どこまでであれば自分が引き受けられ、どこからは他の人

職場の50代男性は、勤務時間の大半を明らかに仕事とは関係のないホームページを見て過ごしています。丁度私からよく見える席に座っているため、嫌でもサポートしているのが目に入ってしまう、その度にイライラとした感情を抱えてしまいます。にもかかわらず男性は、新しく仕事が増えそうになると忙しいことを理由に断り、最終的に私のような断れない人間にその仕事が増えてきます。結果、その人はいつも定時に退社して有給もしっかり取れているのに対し、私は残業や休日出勤が続いているという状況に、ものすごくストレスを感じています。上司に相談をしても『もうあの人は仕方がない』と諦めているようで、何かをしてくれる様子もありません。せめて私が気にせずにいられる方法はないのでしょうか。

に手助けしてもらおうか上司や同僚と話し合ってみるのです。

もし断ろうとしても断れない自分の行動が問題だと考えたのであれば、何をどのように断れば良いかを考えるようにします。すべてを断ることは難しいかもしれませんが、だからといって、すべてを受け入れる必要はないはずです。

どの仕事は受け入れ、どの仕事は他の人に頼むことにするのか、それをどのように伝えるのかを具体的に考えてみるのです。もしそうすることができれば、自分に負担がかかりすぎないで、自分らしい仕事ができるようになるでしょう。

