



## 会社の飲み会に どうしても馴染むことが できません



### 思い込みで自分を 縛っていませんか？

「飲みニケーション」が好きな上司との付き合いは大変です。私もそうしたことには苦手なので、そのような場に出席しないといけなかったり、その場の雰囲気についていけないでいたりするときの苦痛は想像できません。

でも、その一方で、なぜその上司の声かけにこたえて飲み会に参加しないといけないか、疑問に思いました。そんなにいやなのであれば、断っても良いのではないのでしょうか。飲み会に参加しないと評価が下がる

など、不都合があるのでしょか。もしそのようなことがあるのであれば、パワハラとしてしめるべきところに相談することもできるでしょう。

そこまで事を荒立てたくなさうか。その気持ちもわかりますが、もしそうだとすると、出席だけすれば良いのではないのでしょうか。出席しても、無理に他の人のテンションに合わせてうとしたり、話題を見つけて横の人に話しかけようとしたりする必要なありません。

みんな勝手に騒いで楽しんでるだけですから、あなた一人がしらけていても誰も気にし

ないでしょう。あなたに場を盛り下げられたと感じている人もいはずです。あなたが価値のない人間だと考えているのは、他でもないあなた自身です。

### あなたにとって大事な ことは何ですか？

自分が何のために会社に入っているのか、もう一度思い出してみてください。そして、自分が本当にしたことをするために何を我慢し、何を大事にすれば良いのかを考えるようにしてみてください。

27歳の男性会社員です。上司は「飲みニケーション」が大切と信じているようで、月に一回は社内の人間に声をかけて飲み会を開いています。しかし私にとってこの飲み会は苦痛でしかありません。大抵、話題の中心になるのはその場にはいない人の陰口か上司の自慢話。他の人たちが楽しげに騒いでいても、私はそのテンションについていけず、ぼつんとひとり置いていかれた気持ちになってしまいます。あまり交流のない人が隣のときなどは、話題を見つけないで頭がいつぱいになり、それだけで疲れ果ててしまいます。そして飲み会が終わるといつも、場を盛り上げていたことに罪悪感がこみ上げ、自分がひどく惨めで価値のない人間に思えてくるのです。とはいえ上司の誘いを断るなどできるはずもなく、最近では飲み会があると考えるだけで会社に行くのが億劫になります。体の疲れがなかなか取れず、会社を休むことも多くなっています。

