



## 優秀な同期と 自分を比べて 落ち込んでしまう



### マイナス感情は プラスの姿勢の表れ

競争相手がほめられると、たしかにいい気はしません。競争相手が失敗すると脳の一部が敏感に反応して嬉しい気持ちになります。という研究報告さえあります。人の不幸は蜜の味！です。でも、そうした出来事に一喜一憂している自分を情けなく思っているのは、とても素晴らしいと私は思います。自分の感情から距離を置いて自分を眺めることができているからです。もっと良い仕事をしたと考えることができているからです。そのためにもこのようにすれば

良いかのヒントは、困った出来事のなかに隠れています。挨拶がしっかりとできていないのであれば、できることにすれば良いのです。挨拶のような行動は自分の工夫で変えることができます。

コミュニケーションも自分の力で変えることができます。以前、私が、高額な商品をほしいと思つて営業の人と話した後、結局買うのをやめたことがあります。その営業の人は話し上手だったのですが、心が伝わってこなかったのです。もしその人の受け答えがいまひとつでも、気持ち伝わってきたら、私は、その品物を購入して

いたでしょう。

### 自分の胸にある 確かな思いを育もう

自分の気持ちを相手に伝えるためには、自分が何を大切にしているかをきちんと意識していることが大事です。大企業のトップになった私の知人は、先輩と喧嘩をしても、その結果僻地に飛ばされても、自分が大切にしている信念を曲げないで行動していました。

人の評価は、その時その時で変わります。そうした不確定なものよりも、自分の思いを大切にすることはどうでしょうか。

大学を卒業して、この春入社したばかりの男性社員です。まだ研修中の身で、先輩社員の方々に連れられてはお得意先をまわつても多く、今はついていくだけで精一杯です。  
最近、その移動のさなかの雑談で、先輩たちの口から同期入社したS君の名前がよく挙がるようになりました。「挨拶がしっかりしている」「お客様とコミュニケーションが取れている」などいい評判ばかりです。しかし、そんな評判を聞くたびに「じゃあ私は？」という気持ちが膨らむようになりました。そしてS君がほめられるほど私はダメだと言われた気がして、落ち込んでしまつたのです。どうせ私はS君のように爽やかでもなければ、上手な受け答えもできません。このように何かにつけS君と私を比べてしまい、焦りと劣等感で心が締め付けられるようになってしまいました。こんな風になを妬んでしまう情けない自分にもストレスを感じています。

