



A

短所と感じるところは 実はあなたの長所かも

他人の目が気になるのは、さぞ苦痛だと思います。的外れな意見を言ったのではないか、間違ったことをして陰口を叩かれているのではないかと考えると、気持ちが休まらないと思います。ですから、そんなことを気にしないで自分の考えを正々堂々と主張し、思うままに行動したいと考えていらっしゃるのでしょうか。

でも、ちょっと考えてみてください。自分の考えだけを主張している人がいたら、あなたはどっと思ってしまうか。私なら、

Q

自分に自信が持てず 他人の目ばかりが 気になります



感性のない自分勝手な人だと思つて、近づかないようにするでしょう。人の目を気にするというのは、人の気持ちに配慮ができていないという長所でもあるのです。

相手をしぼつて 少しずつ伝えてみよう

そうは言っても、相手の気持ちばかり配慮して、自分の気持ちをないがしろにしたのでは辛くなってしまう。そうならないために、どのような人たちとどのように付き合いたいかを心のなかではつきりさせると良いでしょう。

私たちは、すべての人と同じように親しく付き合うことはできません。自分にとって大切な人と気持ちが通じ合えればそれで良いのです。相手の気持ちにも配慮しながら、そうした人に、自分の考えを少しずつ伝えるようにしてはどうでしょうか。

もちろん、いくら親しくてもすべてをわかり合えることはありません。どうしてもわかってほしいことが伝わるように工夫しながら話してみてください。少しあわてないことです。少しでも気持ちが通じると、それが自信になって次に進めるようになってきます。

私は28歳の会社員男性です。なにかにつけ他人の目が気になってしまつことに悩んでいます。例えば会社の同僚になにか意見を求められたときでも、的外れな事を言つてしまつのが怖くて発言できません。社内で笑い声が聞こえてくれば、自分の陰口が言われているのではないか、何か間違つたことをしてしまつたのだろうかという考えがよぎり、心配で落ち着かなくなり、とにかく人の目にどう映つているかが気になってしまい、そのことで不安にかられてしまつのです。

特にコロナが流行つてからは、ますます人の目に敏感になつた気がします。帰省した田舎で周辺住民から非難のビラが貼られたというニュースがありました。私もいつか誰かに咎められるのではと考えると、思い通り外へ遊びに行くことすらできません。もっと自分に自信が持てれば少しは変わるのではと思つのですが、どついたらいいのかわかりません。人から見れば小さな悩みかもしれませんが、なにかいいアドバイスをいただけませんか。

