



理想の姿と実際の自分との ギャップに苦しめられています

入社当時は、3年も経てばバリバリと仕事をこなして、上司や同僚に頼りにされているとばかり思っていました。しかし現実には、取引先のメールを見落とすなど、いまだに初歩的なミスを犯してしまったり、理想とはかけ離れた人間になってしまいました。この理想とのギャップを感じるたびに苦しくなったり落ち込んでしまうのです。最近も失敗しないことに囚われすぎたのか集中力が散漫になり、またケアレスミスで会社に迷惑をかけてしまいました。こんな人間に周囲に相談できる人のいるはずがなく、会社に居場所がないとすら感じています。だからといって他の職を探す気力があるわけでもなく、毎日会社と家を往復するだけの生活に行き詰まりを感じています。



まだあわてるような 時じゃない

頑張ろうとしていたのにそれが実現できていないのはつらいですね。私が精神科医になって5年くらい経ったときに、「今は必要なことを身につける時期だ」と恩師から言われたのを、思い出しました。その人は社会的に有名な人で、私も早くその人のようになりたいて考えていました。その私の思いがわかったのでしょうか。焦らないで必要なことをきちんと身につけるようにと諭していただいたのです。

その後、精神科医として独り立ちできるところになりましたが、まだまだ不十分なところがあります。ご質問に「3年も経てば」と書かれています。私には、どのような仕事でも、3年でバリバリできるようなとは思えません。

あきらめたら そこで終わりです

仕事は、失敗体験を積み重ねて、少しずつできるようになっていくものです。焦らないことです。あきらめないことです。そうは言っても、失敗するとへこむでしょう。そのときには、ペースダウンして工夫するようにと、こころが教えてくれていると考えま



しょう。そのときに、問題だけでなく、次に生かせる部分にも目を向けることが大事です。失敗したから見えてくることもあります。失敗の中に、その後に生かせるものもあります。

そもそも、失敗できたのは、チャレンジしたからです。バリバリ仕事をし、信頼してもらえたい人間になりたいというその思いを大事にしてください。そのときに、1人で悩まずに人に相談するようにしましょう。

私は、ユーチューブチャンネル「こころコンディショナー」でこうしたところの整え方のノウハウを発信し、それを支援するAIチャットボット「こころコンディショナー」も提供しています。こうしたものも利用しながら、貴重な体験を将来に生かすようにしてください。

大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「こころコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。