



口下手な私が 職場にうまく馴染むには

今年入社した職場に、うまく馴染めていない気がします。口下手なので、楽しい話で誰かを笑わせたり人の話に上手に返すことができません。何か話しかけられても大抵は短い返事だけで会話が終わります。場違いなことを言つて変な空気になつてしまつことが恐ろしく、自分から話しかけることにもプレッシャーを感じています。特に人の集まる職場の飲み会などは、ひどく気が張つていつもクタクタになります。大学時代は勉強さえしていれば、それほど人と関わる必要はありませんでした。しかし会社で仕事をしていくうえでコミュニケーションは欠かせないと感じるようになりました。もっと職場に馴染むためにはどうすればよいでしょうか。



本当に変わらないと ダメですか？

人には、得手不得手があります。あなたは、人を楽しませるような話し方は苦手なのでしょう。そのために、他の人を笑わせたり、気の利いた返しができなかったりして、つらい気持ちになつているのでしょうか。

気持ちはよくわかります。でも、そのことで何か困ったことが起きているのでしょうか。質問からは、現実にとどのような困りごことが起きているか読み取れませんでした。もしかすると、口下手なのはあなたの特長で、職場の人たちはそのことをわかつたうえで付きあつているのかもしれない。

少し別の見方をすると、おしゃべりでみんなを笑わせるような人は、職場で浮いてしまう可能性があります。職場は社交場ではありません。みんなが仕事に向き合い、成果を上げるために力を合わせていく場所です。そうだとすれば、人を笑わせられなくても、与えられた仕事がちんとできていけば、それでよいのだと思います。

大切にしたいのは あなたらしさ

飲み会が疲れるようであれば、上手に断ればよいでしょう。最近は、若い人



「を食事に誘うと、「メシハラ」と言われて嫌がられるそうです。飲み会が苦手なのは、あなただけではありません。どうしても飲み会に出ないといけないときには、隅に座って静かにしていれば、時間が過ぎていきます。アルコールが入つてくれば、みんな他の人のことなど気にかけないで、自分中心に話をするようになります。

口下手のために仕事で問題が起きることがあるかもしれません。そのときには、何が問題を明確にして、具体的な対処策を考えるようにするとよいでしょう。口下手な人は聴き上手のことがよくあります。時間が経てば、自然に馴染んでいきます。静かに淡々と仕事をやるあなたらしさを、大切にしてください。

大野裕先生監修のウェブサイト

「ココロコンディショナー」<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「ココロコンディショナー」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。