



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕



思ったことが言えない性格を
なおしたい



その行動には
理由があります

24歳女性です。私はその場で思ったことを口に出すことができません。友達グループでどこかへ遊びに行こうと話しているときも、私が余計な案を出さなければ丸く収まると考えてしまい、希望があったとしてもつい飲み込んでしまうのです。

社会人になってもこれは変わりません。例えば社内会議など意見を言い合う場では、変なことを言ってしまう恥ずかしい思いをするのが恐ろしくて、いつも黙り込んでしまいます。先輩が担当している仕事でちよとしたミスを見つけたときも、『もしかしたら私が間違っているのかも』とか『指摘して相手を嫌な気分にならせてしまったら心苦しい』と考えが巡り、つい見て見ぬ振りをしてしまいます。

その場ではそれでいいと思っていたはずなのですが、最近、あとになって思い返しているうちにだんだんと気持ちモヤモヤしてくることが増えてきました。こんな性格を少しずつでも改善していくことはできるのでしょうか。



あなたは、人間関係を大事にするタイプの人だと思います。そうしたタイプの人は、人間関係を築くのが上手ですし、人と人の触れ合いのなかで自分らしさを感じることができます。

一方、自己主張の強い人は、「口は災いの元」と言われるように、自分の意見を主張しすぎるために、人間関係がギクシャクしやすくなります。最悪の場合には、取り返しのつかないいさかいにまで発展するかもしれません。ですから、丸く収まるようにと考えて、自分の希望を飲み込むのは悪いことではありません。

仕事の場面でも同じです。問題に気づいたとしても、それを指摘して相手を嫌な気持ちにさせてしまうと、その後の仕事に支障が出る可能性があります。そのような可能性があるのであれば、見て見ぬふりをした方がよいでしょう。このように、自分の意見や希望を言わないことには意味があります。

本当の気持ちを 見つけてみよう

それなのに、自分の意見を言えなかったことでモヤモヤしてくることが増えてきたのは、一体どのような理由からでしょうか。モヤモヤしているときに考え



ていることを振り返ってみると、その答えが見えてくるかもしれません。「自分の考えをもっと受け止めてほしい」「もっとみんなのために貢献したい」など、その理由はその時によって違うはずです。

もしその理由がわかって、自分の意見を言うことが自分にとっても役に立つと考えられるのであれば、意見を少しずつ口に出してみるようにします。すぐに口に出すのがためらわれる場合でも、本当に必要だと考えることであれば、後でメールなどを使って自分の考えを伝えるとよいでしょう。そのときには、人間関係を大切にしたいと考えるあなたの気持ちを大切にして文章を考えてください。

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。