



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



苦手な同僚と上手に
やっていくには

33歳の女性会社員です。同僚の女性は元々言葉に棘があるタイプだったのですが、前に一度口論になってから、強い苦手意識を持つようになりました。それからというもの、彼女の言動のきつさに過敏になってしまいました。例えば仕事の進め方でアドバイスを受ける際に「効率が悪だね」などと前置きされると、嫌がらせで言っているのではと勘繰ってしまいます。私以外の同僚には比較的やわらかい対応をしているように見え、態度に差をつけられているように思えてなりません。考えすぎかもしれないですが、彼女に「嫌味を言われた」「バカにされた」と気になってしまつと頭から離れなくなります。悪い方向に考えないためにはどうしたらよいでしょうか。



人との関わりには
割り切りも必要です

あなたとその女性は相性が悪いのでしようね。だから、他の人にはやわらかい対応をして、あなたには嫌がらせのような態度を取っているのだと思います。以前に口論になったのも、そうしたことが影響したのではないのでしょうか。

このような状況では、その人との関係の持ち方と、その人の言動が気になっているときの対応の仕方、二つの視点から考えてみてください。まず、その人との関係の持ち方ですが、相性が悪いのであれば、できるだけ薄い関係のままでいるようにします。

もちろん職場ですから、仕事上の対応はしなくてはなりません。しかし、それはあくまでも仕事上の関わりと割り切つて、必要なことを事務的に聞いたり確認したりするだけにしておくようにします。それで仕事が進めばそれでよいでしょう。仕事が進まなければ上司や同僚に相談しながら淡々と仕事をこなしていくようにします。

考えすぎていることに
気がついていますか

そうは言っても、同じ職場で一緒に仕事をしていると何らかの接点が出てきます。そのために、相手の言動が気に



なつてしまつて出てくるでしょう。そうしたときには、自分の考えを振り返つて、そのようにぐるぐる考えることで問題が解決する方向に進んでいるかどうかを自己チェックしてください。これが第二のポイントです。

もし同じことをぐるぐる考えて先に進めていないようであれば、その考えを止めるようにします。そのためには、好きなことをして体を動かすことや、没頭できる好きなことをするのが役に立ちます。こころを許せる人に愚痴を言うのもよいでしょう。その上で仕事は仕事として割り切つて、時間が許すときに親しい人と会話を楽しんだり、運動や趣味を楽しんだりして上手に気分転換をしてください。

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。