

苦手だと思っっている人との付き合い方について

職場では、どうしても苦手な人とも付き合い、コミュニケーションをとらなければなりません。それも仕事のうち、義務だと思っっている人もいます。そのように考えてしまうと、案外、辛く疲れる作業です。実際、話をしないまでも、コミュニケーションをとる場面を想像しただけで、かなり疲弊します。「しなくてはならない」と思っっていると、義務・役割と感じてしまい、それだけでヘトヘトになります。ですから、「コミュニケーションをとらなければならぬ」ではなく、「今は気が合わないけれど、いつかコミュニケーションとれるようになりたいな」と思うほうが、自分の心にとってはねざらいとなります。

前向きな姿勢は同じですが、義務や役割として「しなければならぬ」と梓づけしているものを、「できるようにになりたい」という目標に変えてあげるだけでよい