



# カウンセラーだより

たじま絆保育園 2019. 5・6月号

保護者の皆さま、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか？早くも暑くなりそうな気配はありますが、比較的最近は天気良くて気持ち良いですね。

今月号は、趣味嗜好を変えて、職場の人間関係についてお伝えしていきます。少しでも、皆さまのお役に立てば幸いです。興味のある方は是非ご一読ください。

## 職場の人間関係



## 職場における人間関係パートI

### プロローグ

職場は様々ありますが、上司・部下・同僚がいるなか、人に助けられ、人に励まされ、人に腹が立ち...あらゆる感情を感じながら人は人間関係を営んでいます。皆さんは、好意・好感を持つ人はどのようなタイプの人でしょうか？あるいは嫌いな人や苦手なタイプはどのような人でしょうか？人によって、仲が良くなるタイプと苦手なタイプはそれぞれ異なるでしょう。しかし、人には基本的な好き嫌いが存在します。それは、国や文化を超えた普遍的な感情です。人は母性に惹かれ、恐い人を避ける傾向があります。母性は人を安心させ、生かしてくれますが、恐い人には本能的に命の危険を感じるからです。ですから、元を辿れば、母性を人にふるまえるか、あるいは人に恐さを感じさせていないかによって、人間関係の質は変わります。しかし、時にそうできないのが人間とも言えます。今後の章では、そうした人間関係における網の目に迫って、少しでも人が生きやすくなる人間関係とは何か、微力ながら解き明かしていきたいと思えます。

### 人間関係における鉄則

人間関係あるいはコミュニケーションにおいて、一人では限界があります。人と人はお互いに影響を及ぼしあいながらコミュニケーションを取っていますが、相手の意識や心、心理を乗っ取る事は不可能ですよね？ちまたでは、メンタリストや洗脳などの言葉がありますが、あれは“誘導”であって、“最後に決めてるのは本人”です。影響を相手に及ぼせても、根本的・直接的に人を変える事は不可能なのです。ここから侵しようがない人間としての個や尊厳が自分にも相手にも存在している事になります。つい人は相手を自分の色に染めたくてしまいがちですが、「相手は相手、自分は自分」と前向きに割り切る(受け入れる)事が少しでも増えて行けば、その分、人間関係のわずらわしさは遠のいていくでしょう。

もう一つの真実は、“人によって受け取り方や感じ方が異なる”つまり、その受け取り方や感じ方は“当の本人が決めている”という事です。同じ状況や出来事が起きても、大なり小なり人によって受け取り方や感じ方は千差万別なのです。どう感じるかは人の自由です。苦しく感じるのも、楽しく感じるのも、自分が自動的に選んでいる結果に過ぎません。ですから、自分の反応に人は責任を持たなければなりません。確かに、外的な要因(たとえばTPO+人)は当事者に多大な影響を及ぼしますが、それをどう受け取るかは個々人に任されているからです。主体的に生きていく事が、外的な要因から翻弄されない生き方になります。あまり人も相手も社会も良い悪いばかりに注目しすぎないで、自分がどうしたいか、どうありたいかに注目してみましょう。

## 6~7月のお知らせ

- ・ 6月の5日・12日・26日・27日、7月は3日・10日・17日・31日の8時~18時(内9時間)に出勤予定です。



7月号は「職場における人間関係パートII」についてお知らせ致します！ぜひ、ご覧ください！



# カウンセラーだより

たじま絆保育園 2019.7月号

保護者の皆さま、こんにちは！梅雨が長引いておりますが、体調などお加減いかがでしょうか？

今月のおたよりは、『職場における人間関係パートⅡ』と題して、直接関係ありませんが、あらゆる人間関係に影響を及ぼす“認知のクセ”についてお送り致します。皆さま、ご覧になってください！



はじめに

## 「職場における人間関係パートⅡ」

「認知」...何やら難しい言葉が出てきました。色々な定義が出来るのですが、ここでは認知を「受け取り方」や「考え方」と読み替えて頂ければ、と思います。初めは難しく感じても、読み進めていく内に、「なるほど」と理解していくはずです。では、レッツ・トライ！

### 認知のクセ10

1. 全か無か思考:「全ての人と良好な関係を作らなければならない」「人間関係が下手だから私は無能だ」などの極端な考え方。これでは自分も人も心地よくありませんね。ほどほどが大切。
2. 過度な一般化:「若者はみんな無礼者」「女性はみんな運転が下手」「男性はみんな人の話を聴かない」「年寄りにはみんな元気がない」など1つの例を一般化してしまう思考。決めてかかったら、人との良好な関係は築きにくくなりますね。人間にはそれぞれ色々な面があります。
3. こころのフィルター:「この前の職場は人間関係が最悪だった。だから今回もそうなるだろう」など、これまでの経験を今回の出来事に当てはめてしまう思考。確かに人間ですから、これまでの経験から事前に危険を予知する事は大切ですが、あまりにも自分を陥れてしまう考え方は面白くありませんね。
4. マイナス思考:「自分なんかどうせ理解されない」「人は結局信用できない」など。これは文字通りですね。
5. 結論への飛躍:「この人は私を悪く思っているに違いない」「またどうせ失敗する」などの決めつけ。本当にそうでしょうか？自分に暗示をかけているだけかも？先取に注意。
6. 拡大解釈と過小評価:「あの人は何でも出来るのに自分は何にも出来ない」。もう少し自分の出来ている面にも注目してみましょう。
7. 感情的決めつけ:「あいつは態度が悪いから誰からも愛されない」「社長は全員ボンクラ」など主に怒りで評価してしまう思考。判断は客観的に冷静に。
8. すべき思考:「～するべき、～せねば、～しなくちゃ」などの追い込み。それでは自分も相手も窮屈に感じませんか？人によって何を大事にしているかは異なります。
9. レッテル張り:これは過度な一般化や要は決めつけですね。「～だから」という考え方は本当に正しいでしょうか？
10. 個人化と責任転嫁:「会社の業績が落ちたのは自分(相手)のせいだ」。確かに影響はあるかも知れませんが、個人の影響は限られています。そんなに問題を自分でしょい込まなくても大丈夫。

おわりに

一般的に何かをした方が良い悪いという評価の中で私たちは生きています。しかし、受け取り方のクセや偏りによって自分を取り巻く人間関係を悪くしている場合があります。これを機に考え方のクセをもう一度振り返りながら、自分も相手も気持ちよくなる考え方を探してみたいはいかがでしょうか？

## 8月のお知らせ

・ 7日・14日・28日の水曜8時～18時（内9時間）に出勤予定です。



8月号は「職場における人間関係パートⅢ」について  
お知らせ致します！ぜひ、ご覧ください！



# カウンセラーだより

たじま絆保育園 2019.8・9月号

皆さん、こんにちは。夏休みはどこかへ出かけましたか？これからは連休がありますね。少しでも楽しみやゆったりした時間が流れますように。

さて今回は引き続き職場における人間関係についてお送り致しますが、具体的な話の前にもう一つ大切な知識をお伝えします。

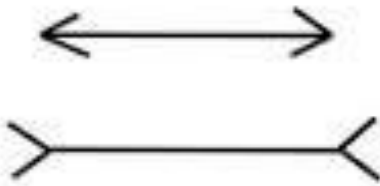


## 「職場における人間関係パートⅢ」

### はじめに

前回のおたよりでは人がいかに色眼鏡を通して他者や出来事を見ているかについて触れました。色眼鏡はどちらかと言えば思考や意識、認知の領域です。しかし今回は、感覚を頼りに「人はいかに間違えやすいか」を感じて頂ければ、少しは謙虚に生きる事が出来るかも！？相手を許せる道筋さえ立てられるかもしれません。とにもかくにも、楽しみながら読み進めて頂ければOKです。

### 錯覚



左から「ミュラーリヤー」「婦人と老婆」「ルビンの杯」です。ミュラーリヤーは、中の線は全く同じ長さですが、上の線の方が短く、下の線の方が長く見えます。そして真ん中の絵は、婦人が遠くを見ている絵に見える一方、老婆がやや下を見ているようにも見えます。最後のルビンの杯は、黒い部分は聖杯に見えますが、白い空間に目を向ければ人が向き合っている絵が見えてきます。

### 終わりに

いかがでしたか？人間は勘違いしやすい生き物なのです！（ただ開き直るのはほどほどに笑）つまり、どこを見ているか？どう見るか？によって感じ方が違うのです。ですが職場も含めて人は、「こっちが正しい！」「いや違う、こっちだ！」とどちらが正しいか論争を時に繰り広げてしまいます。神様はもしかしたら上記の錯覚と同じように「どこをどう見るかの違いなのに...」と人間の見方を哀れんでいるかもしれません。皆さんも、上の絵を子どもに見せて、どちらが正しいか言い争っていたらどう思うでしょうか？ですから、人に迷惑をかけるのはそれこそ勘違い甚だしいですが、勘違いをしても自分を許す、そして相手に謝る、また相手の意見や考えを相手の立場から広く見る、そして相手が間違えても許せる人間になりたいですね。必ずその方が生きやすく、人からも好かれやすくなるはずですよ。

PS.

いつかこういう心理学授業を子どもの時からできる時を願いつつ...

## 9月～10月のお知らせ

- 9月/4日・11日・25日、10月/2日・9日・16日・30日の水曜8時～18時内に出勤予定です。



10月号は「職場における人間関係パートⅣ」についてお知らせ致します！ぜひ、ご覧ください！

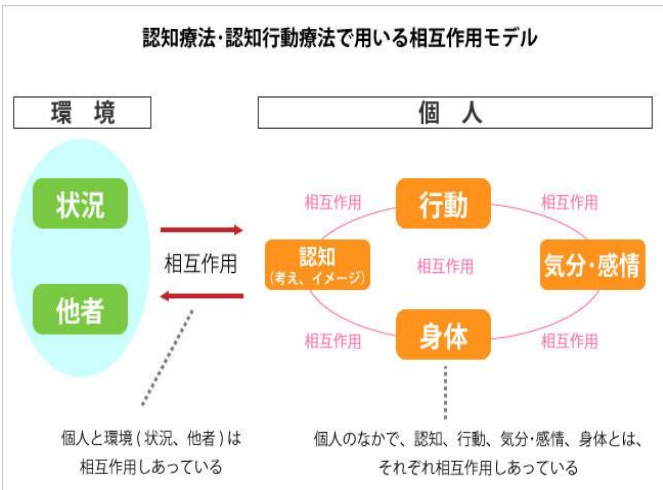
保護者の皆さま、こんにちは。急に冷え込んできましたね。体調は大丈夫でしょうか？

今日は職場の人間関係だけではないのですが、ストレスが生まれる仕組みについて解説しながら、少しでもストレスを緩和させる方法についてお話していきます。



## 「職場における人間関係パートⅣ」

当たり前ですが、人間関係のストレスは相手がいなければ生まれません。しかし、職場でもどこでも、文明社会で生きている以上、人間関係が生まれるのは必須です。そして人間関係も含めて、どうストレスが生み出されるかを簡略にしたのが下記の図になります。これは、うつ病に対する治療法として生み出された理論になりますが、どの方でも適用ができるため、メンタルヘルス(精神的健康)対策でも使われています。さて、余談はこれぐらいにして、下記の図の解説に移りましょう。人は人との相互作用を通じてあらゆる人間関係を営んでいます。この相互作用の媒体は、言葉が主ですが、非言語(身振りや手ぶり、視線、動作しぐさ、表情など)でも何らかのメッセージをやり取りしています。黙る事は何もコミュニケーションが成立していないように見えますが、黙る事もメッセージを放ち、それを人が感受している時点で、列記としたコミュニケーションになります。そしてこの相互作用において、まず直観的・本能的に感じているのが気分・感情になります。その人と接して、どう感じるか、です。そして、図では離れていますが、意識する前に感じた感情を言葉にする工程が認知(つまりその人と接して、優しい、良い人、恐いなどと言語化、イメージする作業、意識化ですね)、そして、どう感じ、どう相手を判定したかによって、近づく・離れる・固まる・攻撃するなどの行動が現れ、そうした相互作用(特に気分と感情の波は自律神経の乱れを生み、身体の不調を生み出します)を通じて、身体にどれくらいストレスがかかるか、あるいは元気になるかが決まっていきます。ただ、この認知・行動・気分感情・身体はそれぞれ複雑に循環・交錯しています。そして、身体の調子を自分の意思(意識)で変える事は出来ませんが、身体の調子に深く影響を及ぼしている気分・感情は、比較的自分の意思(意識)で変化させる事ができる認知と行動を肯定的に変えれば、気分も良く、身体の調子まで整いやすくなる、と考えられています。実際はなかなか難しいのですが。



自分の意思(意識)で変化させる事ができる認知と行動を肯定的に変えれば、気分も良く、身体の調子まで整いやすくなる、と考えられています。実際はなかなか難しいのですが。

具体的には、できない事はできない、わからない事はわからない、と認め、自分や相手、状況の良いところを探しをする事、見通しを持ちながら前向きに考える(イメージする)事(今ここですぐにどうにかしようと焦らない事)、自分が得する考え方は何かを考える、楽しい事や興味のある事をする、リラックスする、出かける、仲の良い人と話すなどを心がけてみてはいかがでしょうか。

## 11月のお知らせ

- 6日・13日・27日水曜、8時～18時内に出勤予定です。詳しい時間はお問い合わせください。



11月号は「職場における人間関係パートⅤ」についてお知らせ致します！ぜひ、ご覧ください！

11・12月号

# カウンセラーだより

たじま絆保育園 2019. 11～12月号

保護者の皆さん、こんにちは。寒い寒いですが、今年は暖冬ですね。年末の忙しい中、お疲れ様です。

さて、今回のおたよりは職場の人間関係にまつわるお話が最終回を迎えます。少しでも皆さんのところに響けば幸いです。



## 「職場における人間関係パートV」

先日、元テニス・プレイヤーで今はタレントの松岡修造さんが売り出している日めくりカレンダーが紹介されていました。以前から松岡修造さんの日めくりカレンダーは人気で、度々メディアを賑わせていましたね。個人的には「久しぶりに見たなあ」と思いましたが、そこで松岡さんは“ネガポジ”の話をしていました。

### ・ ネガポジ

その番組では、とある方のサクセス・ストーリー(成功の物語)について紹介されていましたが、その方の人生は苦難の連続でした。よくある話と言えよくある話なのですが、それを踏まえ松岡さんは熱く「それはネガポジだ!!」とおっしゃられていました(笑)。ネガポジとは、「ネガティブだけどポジティブ」もう少し説明を加えれば、「ネガティブに考えてしまうのはこれからをよりよく生きようとしている証し」という意味です。ネガティブをネガティブのまま終わらせず、もがき苦しみながらも、これからの幸せや自分の成長にネガティブを活かしていきたいですね。

### ・ リフレーミング

たまにNHKの『プロフェッショナル～仕事の流儀～』を観るのですが、プロの皆さんは大なり小なり、いや、大なり大なり大いに悩んでいます。たぶん多くの人は同じ道を歩みたいか聞かれたら「いやいやそんな」とか「大変そう」、人によっては「興味ない」と思うでしょう。誰も悩みは不快ですからね。遠ざけたくするのが当たり前です。誰も楽になりたいでしょう。仕事をしていても、時間に追われ、したくない仕事を行い、人とのあつれきや葛藤が生まれ、給料が安いのに仕事を踏ん張ってしているとしたら、もうそれはプロへの入り口かもしれません。これもある種、ネガポジですが、仕事で悩んでいる人にこそ、問いかけたい事があります。それは、「あなたの〇〇という仕事の悩みが、あなたに活かされているとしたら、それは何でしょう?」という質問です。この答えがリフレーミング(再構築)、つまり状況から感じている意味づけを再解釈するという事です。

ずいぶん前になりましたが、新任の看護師さん向けに研修をしたことがあるのですが、そこではリフレーミングの練習として、『社長ワーク』を行いました。社長ワークとは、ひとりが社長役になってもらい、もう一人が部下役を務めます。部下は「大変です! わが社で〇〇のような事態が起こりました!」と無理難題を社長にふっかけます。そして社長は「ほ～それは良い」と前置きした上で、最悪の事態が好転する理由を述べてもらうというワークです。これが実際にやってみると案外難しいのですが、もし興味があれば、親しい人や信頼のおける人に「リフレーミングしてみてください」とお願いをしても良いでしょう。つまり、これを読んでいる保護者の方が部下役になって、自分の仕事における悩みを社長に問いかけ、「そこから得ているものは何か?」一緒に考えたら、素晴らしい発見や気づき、学びが訪れるかもしれません。理屈としては、悩みが良い印象に変容する訳ですから、ここには平安や成長の種が生まれる事になります。もちろんネガポジもリフレーミングも人生上のあらゆる場面で活用できますね。

## 1月のお知らせ

- ・ 8日・15日・29日の水曜に出勤予定です。詳しい時間は長沼(カウンセラー)までお問い合わせください。



**1月号は「睡眠時における夢と心理」について  
お知らせ致します! ぜひ初夢と照らし合わせてみて下さい!  
よいお年を!**