

気分屋の部長は
意見がコロコロ変わって大変。
それを部下にいちいち
伝えるのがまた面倒
(34歳・メーカー)

\\ BAILA読者の \\
**私たち、中間だから
モヤモヤするんです!**

上には理不尽なことで怒られ、甘え放題の部下に翻弄され、それでも、
「仕事だから」と割り切っているけれど、間に挟まれてストレスの
はげ口もないこの状況。自分だってまだまだなの!! (→解決法はp.372に)

上司のイライラを気づかい、
部下のイライラにも気をもみ
私ばかり損している気がする
(28歳・金融)

上の失敗は私の力不足
下の失敗は私の監督不足
(27歳・販売)

課長のグチを
私に聞かせる部下。
私になんとかしろって
ことかなあと
もんもんとしてしまう
(31歳・商社)

でもさ…

もんもん…

部下の教育を
すべて私にまかせる部長。
責任を押しつけられて
いる気がして腹が立つ
(30歳・サービス業)

モヤモヤ…



自分もまだ未熟なのに
教育の名のもと
後輩をしからなきやな
いたたまれない
(27歳・IT)

私の部下への指示があいまいだった!?
部下が上司に怒られていると、
自分のせいかなあと申し訳なくなる
(32歳・教育関連)

部下のトラブルを事前に防げなかったことで
部下には恨まれ、上司には怒られ。
どちらにも言い訳してる自分が情けない
(29歳・不動産)

上司に怒られ
部下にグチられ

脱ストレス法教えます

バイラ世代は

中間気づかい職

中間気づかい職
バイラ子

商社勤務の29歳。新プロジェクトの
リーダーに抜擢されたものの、上司
と後輩に挟まれ気をつかう毎日……。



責任ある仕事をまかされるようになり、やりがいある日々…と思いきや…、上司と部下との板挟みでストレスにがんじがらめの毎日。
そんなバイラ子と同じ「中間気づかい職」のアナタに、もっと楽になる方法を伝授します!

イラスト/カツヤマケイコ 取材・文/堀 朋子

なぜつらい?

どうしたらいい? 中間気づかい職マニュアル

「気づかい上手」というのはつまり気づき上手ということ。周りの出来事や他人に対して必要以上に敏感なため、それに振り回されてしまう。しかも、バイラ子上司と部下に挟まれた中間職。どっちにも気をつかうからもうヘトヘト。バイラ子さんがしんどいのは当然です。いきなり全否定の辻先生。しかもそのストレスから逃れようとやっていることが間違っているから、一向に楽にならないんだそう。それが下の図。気づき→気にし→間違ったストレス対策でがんじがらめ。でも方法が!

「まずは思考を変える。詳しくは次ページで説明しますが、自分を疲れさせているのは、自分の考え方が原因で、上司でも部下でもないのだと気づくこと。つまり、苦手だ愛つた嫌いだ面倒だというネガティブな感情を切り替え手放すんです。これにはトレーニングが必要ですが、慣れれば『自分の思考次第で気持ちよくこなすにも楽になるのか』と驚くはず。平常心を保つためにも、だまされたいと思っ、ぜひ挑戦してみてください。」



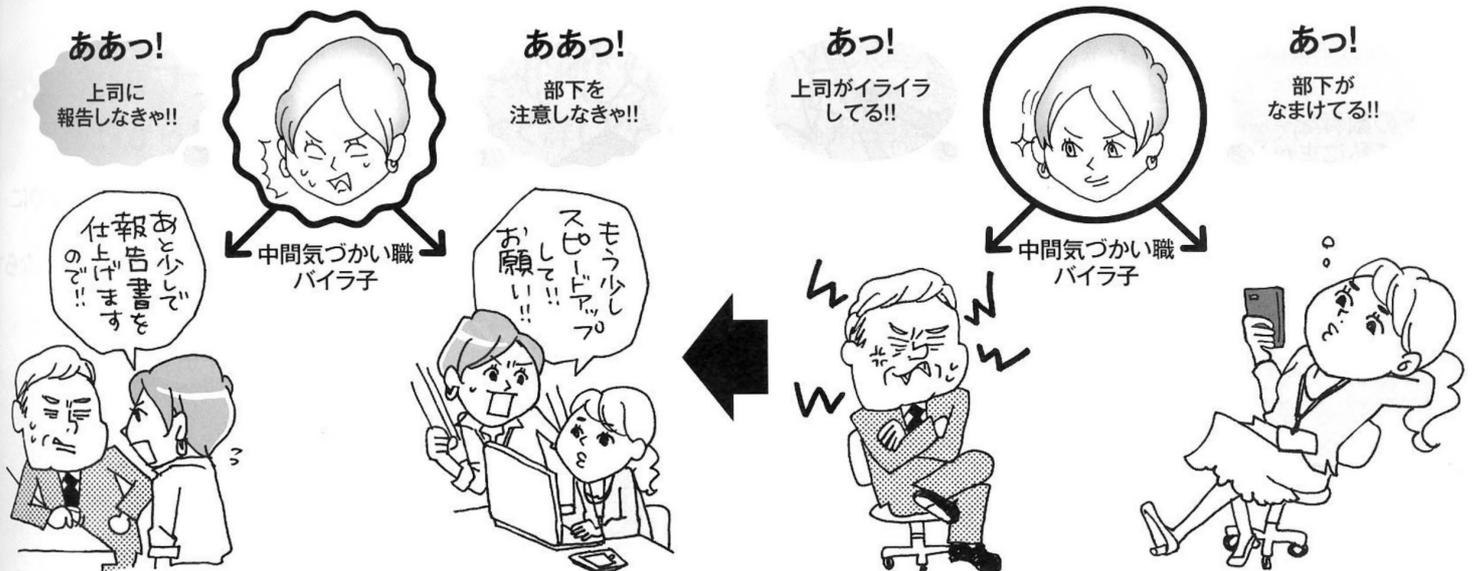
心を磨く
50の思考

お話を伺ったのはメンタルドクター辻 秀一先生。スポーツ心理学を応用したメンタルトレーニングが話題。著書に『心を磨く50の思考 誰でもできる「いい気分」のつくり方』(幻冬舎)など。

情報に振り回されず
平常心を保つテクニックとは?

中間気づかい職は気づき上手でほうっておき下手。外の情報に振り回されるからストレス増!

つらい理由1



役割を果たそうという焦りがストレスに

イライラしながらも役割を完璧に果たすために、脳が「あれもして、これもして」と行動に移す指令を出す。本当ならある程度ほうっておいて自分のペースで仕事をしたいのに、周囲に振り回されるはめに。「なんで自分がこまでしなくてはならないのか」と不満噴出!

外の情報に反応しすぎてイライラ...

「上司の指示に従い部下をうまく動かす」という自分の役割を自覚しているバイラ子。すると、脳はその任務を遂行しようと、置かれた環境やかかわる人などの情報収集を始める。上司や部下の態度といった外の情報に敏感になり見て見ぬふりができずイライラ……

つらい理由2

ストレスフルな中間気づかい職…なのにやっているストレス対策が間違っている!?

間違ってます!

お酒や、買い物などモノに頼る

これも根本的な解決にはなっていません。ただ、金と時間を引き換えに解放感を得ただけのこと。時間がたてば、もとの木阿弥。しかもストレスが増えと飲む量や使う金額が増えていくという危険性も



間違ってます!

無理なポジティブシンキング

不安も焦りも感じているのに、自分の気持ちに嘘をつけてプラス思考にもっていく。これはその場しのぎだし、エネルギーが余計に必要。根本の問題が心のすみにある限り、無理が生じること、必至!



間違ってます!

ひたすら耐える

「自分さえ我慢すれば」。もちろん、それで仕事は進むかもしれませんが、本人にとってはストレスが増すだけで、なんの解決にもならず。いつか我慢にも限界がきて、大爆発! なんてこと!?



対策1 正しいストレス対策は、「意味だるま」からの脱却!

事実だけを見る



事実だけを見て、
すっきりした状態で仕事をする

苦手というネガティブな感情を遠くに追いやり、事実だけに向き合いながら淡々とやるべき仕事をやる。そうすることで、上司や部下の態度に感情的になったり、振り回されることなく、今、自分がするべきことに集中できるように

ネガティブを切り離す



「ネガティブな感情」を
「事実」からすっぱり切り離す

自分が察知つけたことが自分を苦しめている。この状況を整理すれば気持ちは安定! まず、中なる事実(=上司)とネガティブな意味(=苦手という感情)を切り離し、上司と苦手はセットじゃない!と理解して

意味だるま状態



事実+ネガティブな感情がついて
身動きが取れなくなっている

「上司」や「部下」、「仕事」という事実、過去の経験から「苦手」「面倒」などの意味づけをしてしまうのがストレスの原因。そのネガティブな意味にまみれて身動きが取れなくなっている「意味だるま」状態に陥ると、気分は常に憂うつ

対策

3 自分で自分をご機嫌にする方法を見つける

自分をご機嫌にする
アイデアやテクニック
を複数持とう!

脱意味だるままで来た心は無風の平穏状態。次にやるべきは、ここにすがすがしいそよ風を吹かすこと。ふっと自分の心がほぐれるような、そんなアイデアやテクニックで自分をご機嫌にしてあげて、外に頼らず自家発電することも大事なポイント



たとえばこんな
アイデアはどう?

- 常に笑顔が心がける
- 頭の中で鼻歌を歌う
- 深呼吸
- 自分を褒める
- 好きな食べ物を思い浮かべる
- 鏡を見る
- 好きな色を思い浮かべる
- 空を見る
- 「楽しもう」と小声で言う
- 気分よくなる言葉をつぶやく

対策

2 感情をシャットアウトするトレーニングを重ねる

意味だるま状態

なにかと「強気な」上司と
「尻込みしがちな」部下。
間に入ってどう調整するかで、
毎回「へトへト」

上司を見ると「ああ、今日もゴリ押ししてくるんだろうなあ」と憂うつになり、またそれを部下に伝えると「自信がない」と尻込みされるんだろうなあ」と思うとうんざり。どうやってやる気にさせようか考えるだけでもうぐったりなんですけど

意味と事実を切り離す

「強気」と「尻込みしがち」
「へトへト」という意味や感情を
事実からすばっと切り離す

「意味づけしていることに気づく→感情を切り離す→事実を整理する。つまり、目の前にいるのはただの上司と部下で「○○な」という意味はつけずに考える、やるべきことは両者の調整。その事実のみが見えれば意味だるまからの脱却成功

ムダな感情を取り去り目の前の業務に専念する

単にタイプの違う
上司と部下がいる。
そこを調整するのが自分の仕事

意味や感情を切り離したら目の前にあるのは事実のみ。誰の指示を受け、誰に伝え、どんな結果を出すかという事実だけに集中し淡々と実行するだけ。このトレーニングを繰り返すことで、少しずつ周りに振り回されないようになる!

p.369の読者のモヤモヤ悩みに辻先生が全部答えます

脱・意味だるまのやり方を具体的に解説!

p.369の読者のモヤモヤに、辻先生が脱却方法をアドバイス。
この、「意味だるまから抜け出すプロセス」をマスターすれば、もう悩む必要はなし!

<p>上の失敗は私の力不足 下の失敗は私の監督不足</p>	<p>部下のトラブルを事前に 防げなかったことで 部下には恨まれ、 上司には怒られ。 どちらにも言い訳してしまう 自分が情けない</p>	<p>私の部下への指示が あいまいだったせいか、 そのせいで部下が上司に 怒られていると、 自分のせいかあと 申し訳なくなる</p>	<p>気分屋の部長は いつも意見が コロコロ変わる。 それをいちいち 部下に伝えるのが面倒</p>
<p>意味づけしている 自分に気づく</p>	<p>事実のみを整理する</p>	<p>事実のみを整理する</p>	<p>面倒、大変という 感情を切り離す</p>
<p>①上がミスをした ②下もミスをした ③私にも原因があるか 考えよう</p>	<p>①部下がトラブルを起こした ②事前に防げなかった ③部下と上司に謝ろう</p>	<p>①私の指示で動いた部下が 上司に怒られている ②なぜそうなったか 確認は必要 ③私の指示が 悪かったなら謝ろう</p>	<p>①部長は意見が変わりやすい ②上司の意向を部下に 伝えるのが私の仕事</p>
<p>「自分が力不足、監督不足だから」と、他人の失敗に意味づけしていませんか？ 意味づけをすることで自信を失い、落ち込んでしまう。その状況に追い込んでるのは自分だと気づきましょう。失敗の原因はそれぞれにあるのですから</p>	<p>言い訳をしてしまうのは、どちらにも悪く思われたくないから。その弱気な感情はいったん切り離し、原因は何なのか、自分は何をすべきか、という事実だけと向き合ってみましょう。自然に今すべきことが答えとして出てきます</p>	<p>目の前で起こっている状況に対して何が悪かったのかを妄想しても意味はありません。大切なのは、目の前で何が起きているかということ。それがわかったら、対処すべきことを見いだし実行に移す。それだけで事態は好転するはず</p>	<p>「大変」や「面倒」と思っているのは自分。そこにいるのはたんなる「部長」と「部下」。相手の世代に関係なくやるべき仕事は「伝達」。自分に負の感情をもたらす意味や感情はいったん切り離し、自分が今何をするのがよいか考えてみましょう</p>

<p>部下の教育を すべて私にまかせる部長。 責任を押しつけられている 気がして腹が立つ</p>	<p>課長のグチを 私に聞かせる部下。 私になんとかしろって ことかなあと もんもんとしてしまう</p>	<p>上司のイライラを気づかい、 部下のイライラにも気をもみ 私ばかり 損している気がする</p>	<p>教育の担当になったので 後輩をしかることも。 自分もまだまだ未熟なのに と思うと、堂々としきれない</p>
<p>感情を切り離す</p>	<p>事実のみを整理する</p>	<p>事実のみを整理する</p>	<p>ネガティブ感情を 切り捨てる</p>
<p>部長から 部下の教育をまかされた</p>	<p>①部下から 課長のグチを聞かされた ②私にできることが あればする</p>	<p>①上司をサポートしよう ②部下に目配りしよう</p>	<p>①入社5年目の私が 後輩の指導をまかされた ②後輩の教育のため、 必要な指導をしよう</p>
<p>腹が立つのは、自分が勝手に「すべて押しつけられた」と思っているからです。果たして本当に「すべて」なのか？ それは思い込みではないのか？ もし本当だとしても、その感情を捨てることができれば、力みも自然と消えるはず</p>	<p>目の前にあるのは「部下が課長のグチを私に言ってきた」という事実。そして、グチの内容＝事実を整理すると、自分に改善できる範囲なのか範囲外なのかが見えてくるはず。あとはそれに従って行動するまでです</p>	<p>「イライラを気づかう」のは、事実だけで見るなら「上司をサポートすること」。イライラに気をもむのも同じように「部下に目配りすること」。その事実のみをしっかりと把握し冷静になれば、次に自分がとるべき行動も見えてくるはず</p>	<p>ネガティブな感情と接続したままではストレスにつながるだけ。〇〇しなきゃ、という「マスト」を意識せず、指導をまかされた、という業務に集中し、後輩に向かいましょう。その姿勢が、しかる時にも説得力を生んでくれます</p>

読者投稿 中間気づかい職の脱・ストレス法

気疲れしている自分を助けてあげるために、みんなはどんなことしているの？ その方法を教えてもらいました。意味だるまから逃れてご機嫌になれるアイデアがたくさん！ 辻先生の「いいね!」ポイントと合わせてぜひ、参考に。



板挟みになるたびに鏡に向かって自分を褒める。できるだけ笑顔で

(29歳・公務員)

辻先生の「いいね!」 自分のご機嫌は自分でとる、その意識が大事なんです

「困難な状況にいる自分を客観的に鏡で見ることはとてもよいです。映った表情を見て感情に振り回されている状況に気がつくでしょう。また、笑顔で自分を褒めるのは、上手に自分を機嫌にできている証拠。完璧です」



わあ〜!! っとなったらすぐトイレに駆け込み深呼吸

(27歳・メーカー)

辻先生の「いいね!」 意味だるままで身動きが取れないなら、一度距離を置く

「混乱しているのはまさに意味だるまにまみれて身動きが取れなくなっている証拠。この状態では事実と感情の区別がつかない可能性も。そんなときはいったんすべてから距離を置き、あらためて感情を切り離せばよし」

部下のこと、上司のことを毎日、日記に書く。まずは事実だけ。その下に思ったことを書く

(30歳・営業)

辻先生の「いいね!」 一日を振り返る日記で事実と感情を分ける訓練を

「意味だるまから脱却するには、いやだな、という負の感情を抱かせる無駄な意味づけを引き離すことが大切。その点で頭を整理しながら文字にする日記はおすすめ。事実を確認し、自分の感情を振り返る訓練にもなります」



「上司や部下は変えられない 変わるとしたら自分」と何度も唱える

(26歳・事務)

辻先生の「いいね!」 変えられないと自覚することが脱意味だるまの第一歩

「そうなんです。結局他人の本質を変えることは難しいんです。変えられるのは、自分が他人につけた意味や感情だけ。そう思えば、他人につけた『いい人』『悪い人』という意味を簡単にはずせるようになります」



上司の圧力や部下のダメっぷりを人に話す。つまりグチる

(30歳・販売)

辻先生の「いいね!」

人に話すことで、自然と事実と感情が見えてくることも

「誰かに状況を説明するとき、『誰が』『いつ』『どうした』『自分はどう思った』というように、事実と感情を自然と切り離れることが多いので、モンモンと自分だけで考えるのではなく、発散するのにもときにはアリ」



気づかいすぎた日は仕事帰りにヨガ。無心になることで上司も部下も許せる気持ちになる

(28歳・事務)

辻先生の「いいね!」 自分の感情が見えないときは自分と向き合う時間も大切

「他人に気がつかない心乱され疲れているときは、自分の感情すらわからなくなることも。そういうときは、あえて考えない、自分と向き合う時間が必要です。ヨガでも瞑想でも、自分なりの方法を見つけておくとよいでしょう」

上と下のはざままで悩んでいたなら占い師さんに「あなたを火あぶりにしているのは天使」と言われ、ハッとした

(32歳・編集)

辻先生の「いいね!」 悪魔だと思っていた他人も実は天使かもしれない!?

「あの人は自分にとって善で、あの人は悪。そう決めつけがちですが、それも自分が勝手に意味づけした思い込み。それに気づくことで、心がフラットになり、誰とも対等に、冷静に接することができるようになります」



イラッとする上司の似顔絵をあえて面白系で描き、ニヤツとする

(26歳・医療事務)

辻先生の「いいね!」 上司に新たな意味づけをすることがつまり、脱意味だるまに

「『頑固な』上司、と思っているなら、『可愛い』上司を描いてみる。これはとてもいい方法ですね。『頑固』も『可愛い』も、自由につけられる単なる意味だ、と思えば、無事脱意味だるま完了です」

