

ストレスコーピングで 快適に働こう



3

1)「相談」とはどのようなことか考える

自分でどことんやってみて、それがうまくいかなかったら相談する、といったニュアンスに近い方が少なくありません。相談することを恥ずかしいこと、できればしないほうがよいこと、とネガティブなこととしてとらえている傾向も少なくないようです。また、相談すると相手に迷惑をかけるといった思いのある方

も少なくないようです。さらに、相談することは他人に頼ってしまう、依存してしまうことという思いが強い方もいます。相談すること

「相談」ができるようになる

いうことはどうということなのか、改めて考えてみるのが重要です。

大辞林には、相談とは「物事を決めるために他の人の意見を聞いたたり、話し合っ

たりすること。また、その話し合い」と記されていてます。つまり、相談するということは、いろいろな人の意見を聞いてみるということとです。いろいろな人の意見を聞くことから、自分が気付かなかったことが見えてくることがあります。つ

まり、相談とは、より良い方法を見つげるための前向きな行動であると認識してください。

一人を抱え込み、エネルギーを使い果たし、もうどうにもならないからするものが相談ではありません。何らかの課題に際して、その

課題をクリアするためのより良い方法を検討するため、事前に話し合うのが相談なのです。

2) 相談することのメリット
相談するという行動にはいくつかの良い点があります。他人に相談をすること

いう行動によって、自分自身の中で問題点の整理、気が付かなかった点の明確化、そして、全体像が見えてくる、あるいは客観的に見えてくることがあるので、そこから解決のヒントが見えてくることも少なくないのです。

また、相談するということで相手に今の状況がわかってもらえることになり、自分の置かれた状況を分かってもらえることは疲れを癒してくれます。そこからまた新たなエネルギーが湧いてきます。たとえば、次に行うべき良い方法が見つからなかったとしても、自分の状況を分かってもらうことにより、自身に癒し

と同時に新たなエネルギーが生まれてきます。
3) 相談できる人をたくさん持つ
仕事上の問題が生じたときには誰に相談する、経済上の問題が生じたときには誰と相談する、健康上の問題であれば誰と相談するといったように、いろいろな分野で相談できる人を持っているときさまざまなトラブルや難題が解決しやすくなります。つまりストレスへの対応がうまくいくことになり、相談相手を多数持っている人は、ストレスへの対応がうまくできやすい人、すなわちストレスに強い人と言えます。