

第240回 令和8年6月1日（月）

「磁石と同じように考える」

社会に出ると気の合わない人と仕事をしなくてはならないときもあります。人間は「自分の嫌な部分」を持っている人や「過去に経験したトラウマ」を思いださせる人に対しては無意識のレベルで距離を置きたくなると言われています。これは自分ではどうしようもないことです。

磁石に引き寄せる力と引き離す力があるように、気が合う人とそうではない人がいることは珍しいことではありません。企業などでは組織を選ぶことが100%できるわけではないので、人数が多ければ多いほど磁石のNとSは混ざってしまいます。

大部分の人はNでもSでもない、仕事上の付き合いを抵抗なくできる人です。それでも組織の中に反発する人がいるとそれが組織全体のように感じられ、最悪の場合は精神を病んでしまうこともあります。

そうならないためにどうしたら良いのか。年齢を重ねて経験が豊富になると「どこに行っても気の合わない人の一人や二人は必ずいるもの」と割り切れるようになって適度な距離感をとることができるようになります。別に一生付き合うわけではなく、時間が解決してくれることだと思えるようになっていきます。

余裕がないときや、新人で1年の流れがまだつかめていないときに組織内で会わない人がいる場合はなかなか対処できないと思います。そのような時にどうしたら良いのか、対処法を紹介します。

一つは「自分を理解してもらおうとして苦しまないこと」。自分を変えようと無理を重ねるとその歪みから不調に陥ってしまいます。磁石を思い出して、どうしても反発してしまう人はいるものだと割り切ることです。

二つ目は「相手を攻撃しないこと」。自分に置き換えてもわかると思いますが、相手から攻撃されていると感じた時は防御反応が働いて相手に対する嫌悪がエスカレートしてしまいます。仕事上最低限のコミュニケーションをしたとしても基本的には「我関せず」の姿勢を維持すると良いと思います。相手もこちらに対する距離感がわかってきます。

基本的にほとんどの人はNでもSでもありません。この人苦手だと思っても、話してみると案外違ったりすることがほとんどです。どうしても困った時には磁石を思い出してください。それでも厳しいときには限界になる前に誰かに相談すること。一人で抱え込まないことが大事です。