

講演へのご参加、そして、ご質問ありがとうございます。
詳細な状況はわからないので、一般的な回答になってしまっておりますがご容赦ください。

Q1. 発言・発信が少ない人への関わり方について



「困っている」、「助けて」と自分から言い出せない方に対してどうしたらいいか、というご質問かと思います。

A 大変な状況が起こってから、「どうして相談してくれなかったんだ！」というようなこと、日常の中でもよくありますよね。

その時に、その人の立場になって考えてみると多分、言い出せない理由があった、という背景があったことが見えてくると思います。

例えば、・・・

- ・そもそも性格的に頑張り屋で、弱みを見せたくない思いが強い
- ・今までなんでも自分一人で乗り越えてきた経験がある
- ・助けてくれそうな人を見つけられない
- ・幼い頃から自分のことは自分でやれ、人に頼るな！と躰けられてきた
- ・人に迷惑をかけるのではないかと気を使い過ぎてしまう
- ・助けを求めた時に邪険にされ、傷ついた経験がある

などなど・・・

相手の気持ちを少し思いやることができれば、なんとなく方法が見えてくると思います。そもそも人に助けを求めることは、自分ができないこと相手にはっきりと伝えなければなりません。自分の弱さ、弱点と向き合うのは誰にとっても辛いところがあります。人に助けをもらうことへのハードルはすぐには無くなりません。少しずつ、こんなことから始めてみてはいかがでしょうか？

・「できることがあったら言ってね」と日頃から伝えるというのもいいのですが、「できること」ってなんだろう？と悩ませてしまいます。そこで、例えば「今日車で・・・に行くけど一緒に乗ってく？」のように、具体的に「できること」を提示してみる。

・「助を求めてもらえたら、信頼されてる気がして嬉しい！」と言ってみる。

・こちらから悩みを相談したり、助けを求めたりしてみる。

いずれも特効薬はありません。 相手が安心できるような関係づくりが基本になると思います。

Q2. 職場で怒り出す人への対処の仕方(ペットボトルを投げる、傘を壊す)



いますね、怒りっぽい人。それにしても物を壊すほどというのは度がすぎていますね。

A 怒りっぽい人というのは、幼い時から、叱られたり怒鳴られたり、暴力が身近にある環境で育ったという背景も考えられます。しかしそれ以上に、今の状況に不満があることが多いです。それは、怒ったその時の職場での問題ではなく、夫婦仲がうまくいっていないとか、親の介護が大変だとか、子供が家庭暴力を振るうなどです。また、コンプレックスがあり、自分に自信がないからそれを指摘されないように怒ることで隠すという場合もあります。そう考えるとなんとなく思い当たることがあるのではないのでしょうか？

うつ病などの心の病気からキレやすい、怒りっぽいということが生じる場合があることも知っておきたいですね。

それにしても「傘を壊す」、やりすぎです。あなたが恐怖感を与えるようであれば完全にハラスメントであり、職場全体で解決に取り組むべき問題です。一人で抱え込まずに、職場の頼れそうな人に相談することをおすすめします。

Q3. 弱い立場の大人しい人(強い返答をしない人)に対して攻撃的な態度をとることがあるのか？

(家族に困っています。時々ヒステリックになる。これは発達障がいの一つですか？

攻撃的なことが始まると、「好きなようにして」と伝えてその場を離れます。)



難しい問題ですね。発達障害か、という点についてですが、ここではなんとも判断できません。日常生活に困るのではなく、一定の相手にだけ攻撃的な態度をとる、ということであれば、可能性は低いのかなと想像します。

A 苦手な相手というのは誰にでもいます。相手が悪いんだから変わってほしいし、そうなるべきだと思うのですが、人は簡単には変わってはくれません。相手を変えようとして何か言っても、こちらが傷つくばかりです。悔しいし、納得いかないけれどこちらが変わるしかないというのが現実的です。

その点で、この方の対応は素晴らしいと思います。苦手な相手とは距離を取るの是最

善の方法です。これしかないと言っても過言ではありません。

本当によく我慢されていると思います。お気持ちを考えると胸が痛いです。できるだけ距離をとりながら、どうしても伝えることなどがあるときは、感情を加えず、淡々と用件だけを伝えるようにしましょう。どうぞご自身を大切になさってください。