



A

緊張と不安とでとても辛い気持ちになっていらつしやるのですね。このような気持ちになると、頭でわかっていることでもなかなか行動に移せず、どうしても劣等感が強くなってきます。

しかし、すでにお気づきだと思いますが、考えすぎることがかえって辛い状況になってきています。クレームの件でも、相談しなかったためにミスにつながったはずなのに、相談をすると叱責されるのではないかと考えるようになっていきます。叱責を

受けた原因は相談をしなかったことにあるのですから、相談できなくなると、問題解決とは逆の方向に進んでいってしまいます。

信頼できる人に意見をききながら解決方法を探してみよう



Q

人と話すのが苦手です。
仕事の上で不明な点があっても
上司に質問できません。



4月から新社会人になった男性です。元々が消極的な性格のため、人前に出るとつい萎縮してしまい声が小さくなります。特に目上の人と話すときはひどく緊張してしまい、伝えるべきことがあっても会話を早く終えようとして、いつも言葉足らずになってしまいます。

この性格は仕事にも影響していて、分からないことを誰かに質問することができません。先日も私の判断で作業を進めてしまったがためにミスを起こし、クレームに発展してしまいました。他の部署にも迷惑をかけることになり、上司に強く叱責を受けました。それからというものの、間違っただけを言えばまた叱責されるのではと恐ろしくなります。ますます上手く話せなくなりました。

最近仕事が続いていく自信もなくなり、明日も仕事に行かなければと思うだけで劣等感が苛まれ胸が苦しくなります。新しい環境なら私のダメな性格を変えていけると思っていたのですが…。なにかアドバイスを頂けないでしょうか。

自分で考えすぎるのは逆効果

の部署の知り合いでも良いでしよう。

よー...