

マインドセットの柱7
【振り返り】 不要な人間関係の見極め方



■著作権について本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

今回は、前回のワークで振り分けた
A～Cの人間関係について
詳しく解説していきます。

ではさっそくいきましょう(^^)／

A. これからも維持したい関係

これは言うまでもないですが
あなたにとって必要な人間関係。

本心から一緒にいたいと
思える存在は貴重です。

大事にしていってください。

ただ、Aに該当しても実際は本音を話せず
ストレスを感じる場面が多いようなら
少し気をつけてみてくださいね。

それは実はAではないかもしれません。

B. 生活の為に仕方なく割り切っている関係

おそらくここが一番難しいところ。

「この人とは一緒にいたくない」

「でもこの人とは関わらないといけない」

という状況が一番辛いんですよね。

ここで大事な考え方としては、

B. 生活の為に仕方なく割り切っている関係

↓

C. 正直切っても問題ない関係

へと移動できないか？と

具体的な方法を捻出することです。

「この人がいないと生活できない」
という状況を

いかに「この人がいなくても生活できる」
という状況に変えていくかがポイント。

例えば、実害のある上司との関係に
悩んでいるということであれば

部署異動の可能性を検討するために
会社の制度を見直すというのは1つの手。

働きやすさに関して
直接サポートしてくれる
仕組みがあれば、それを利用しましょう。

これにより自分にとっての
上司の立ち位置が変わる動きが起きれば

今までBのポジションだった上司が

Cへと移行する可能性があります。

あるいは、信頼できる
別の先輩や上司を頼るのも方法の1つです。

上司というのは本来、
部下が気持ちよく仕事できる環境を整える
という役割があります。

にもかかわらず、
その能力がない上司のもとでは
ストレスが溜まって当然ですからね。

他人に縛られない関係性へと変えるのは
あなたの心を守るために
必要な考え方となります。

必要以上に好かれようと努力することは
2:8の法則のバランスを崩すことになり

必ずしも良い結果を生まないので
注意してくださいね。

さて、最後の
C. 正直切っても問題ない関係
について。

これについてはシンプルで、

あなたが無理をして
接しているのであれば
積極的に距離を取りましょう。

これに尽きます。

距離を取るといっても
相手を拒否するわけではありません。

むしろ一気に距離を取ってしまうと
余計なトラブルが生じる原因となるので

それは避けるべきです。

ではどうすればいいかというと、
徐々に距離を取っていくのがコツ。

具体的には、

- ・ 連絡頻度を減らすこと
- ・ 連絡手段を変えていくこと

の2つがあります。

まずは連絡頻度について。

例えば今、週1回のペースで
連絡をとっているとしましょう。

そこに、あえて返信や電話を
返さないタイミングを
時々はさんでいくイメージです。

毎週していた連絡のやり取りを
1週間→10日→2週間→1ヶ月

といった具合で徐々に
頻度を減らしていくことです。

こうすることで
向こうからも連絡の頻度が
減ってくるケースがほとんど。

場合によっては

「付き合いが悪くなった」
「なんか感じが悪い…」

と言われてしまうかもしれません。

でも、ここで
2:8の法則を思い出してください。

本当に大事な2割の人間関係に
限りある時間を投資することで
8割の幸福感は手に入れます。

最初は勇気がいるかもしれませんが
だからこそ徐々に頻度を
減らしていきましょう。

次に連絡手段について。

連絡手段をあえて変えることで
相手の心にも変化が生まれます。

たとえば相手から電話がかかってきたとき。
無理にそれに出る必要はありません。

もちろんいきなり電話を無視し出すのは
抵抗があると思うので、

相手から電話で来ていた連絡を

メールやLINEで返すやり方に変えてみてください。

対面で会うことを誘われても、電話にしたり会う頻度を減らしていく。

人それぞれ事情があるので相手もまともな大人であれば理解は得られるはずです。

相手との距離がある程度まで離れてしまえば

相手も次第にあなたに連絡する頻度は下がっていくものです。

そうなれば、事実上相手との関係が消えたも同じですからね。

さて、ひとつとおり説明してきましたが、

もちろん

B. 生活の為に仕方なく割り切っている関係をゼロにするのは難しいと思います。

しかし、可能な限りまずは

C. 正直切っても問題ない関係へと移行させ、

そのうえで距離を置いていくことが最短のプロセスとなります。

では、残ってしまったBの関係については一体どう対処すればいいのか？

そのコツは次回以降のセクションで紹介していきますね！

今回は以上です。お疲れさまでした(^^)／