

第1章

「私ばかり損してる!」のは、
「お察し力」のせい

「察しすぎ」が人間関係を困らせる

「まるで30手先を読むプロの棋士みたいだね」

私は、「お察し上手」のせいで困っている人の悩みに対して、こうお話しすることがあります。

「お察し上手」の人は、人間関係を先読みして、順序よく考えていくクセがついていません。

「自分がこうしたら、相手はこう言うだろう。だから、次はこういう風にして、相手もこうするから、それで自分はこうする」……みたいに相手の言動を将棋の対局のようにずっと先の手まで読んでいます。

将棋の世界では一手ずつ順番に指しますし、駒の種類も盤の大きさも決められています。プロの対局ともなれば一手に長い時間をかけることはザラで、その間も相手はきちんと待っていてくれます。

しかし、**人間関係にはルールはあつてないようなもの。**相手はあなたの行動を待ってくれるわけでもないですし、相手の気持ちや行動を先読みしたところで、「答え」はありません。

考えれば考えるほど様々な手が浮かび、それに比例して予想される相手の行動も増えていきます。

つまり、相手のことを考えて気持ちや行動を先読みするほど、さらに相手のことを考える羽目になってしまいます。

そうすると、自分の行動を正しく評価されないどころか、最後は**「考えすぎて、何も手につかない……」**というがんじがらめの状態になってしまうのです。

相手は、あなたがそこまで自分のことを考えてくれるとは思いません。

そうすると、**あなたが使った時間とエネルギーは空回りしてしまい、「はつきりしない奴だな。何考えてるのかわからないだよ！」と相手を怒らせてしまっケースさえ出てくるのです。**

人間関係には**「バランスの法則」**というものがあります。

「ワンマン社長の元にはイエスマンしか残らない」
「ヒステリックな女性の夫は大人しい」
という具合に、人間関係は不思議なほどプラス・マイナスのバランスを保つようになっています。

「あなたが「お察し上手」だとすると、「バランスの法則」によって、あなたの近くには無神経な人が集まりやすくなるものです。」

「仕事でこんなに頑張ってるのに、何で評価してもらえないの?」

「家族のことをあれこれ察して動いているのに、どうしてみんな気付かないの?」
と思われる原因の多くはこれです。

「バランスの法則」から考えると、**「あなたが一生懸命、気を遣おうとしている相手は、あなたほど「お察し上手」でもなければ、細やかな性格でもない、ということなんです。」**

それならば「もし、自分が言われたらきつと傷つくであろう」と思われる言葉でも、意外に相手はすんなりと受け入れる可能性が高いのです。

すなわち「こういう言い方をしたら嫌な気分にするんじゃないか?」などという配慮は、実は不要なケースが多いのです。

「お察し上手」が陥る幻想①

「いつかわかってもらえる」

「この書類、わかりやすいように整理しておきました」

「お父さんが元気に会社に行けるように、毎朝早起きしてご飯をつくってるの」

「お察し上手」の人たちは、こうした言葉のアピールはとても苦手です。

「そんな発言をしたら相手がどう思うか・感じるかを考えてしまうし、それを聞いた周りの人たちが恐縮したり、嫌な気分になるんじゃないかと察してしまうからです。」

たとえば、私のクライアントさんに、いつもご主人のことをあれこれ考えて行動している奥さんがいます。

彼女はいつも「いつかわかってもらえる日があると思うから」とおっしゃっていました。

その控えめな思いはとても素敵ですね。

しかし、私は「自分の口で言わなきゃ、ご主人には決して伝わらないんです」と彼女の思いを砕くようなことを伝えます。

なぜなら、**陰であれこれと配慮した思いが相手に伝わる可能性は、想像よりもずっと少ないものです。**無神経な人は言わずもがな、ふつうの人たちでもなかなかあなたの働きに気付くことは難しいのです。

多くの人は、「まさか自分のためにそこまでしてくれているはずはない」と思っています。

別のクライアントの、ある社長さんからこんな話を聞きました。

ある時、夏休みに奥さんが子どもを連れて実家に帰ってしまったときのこと。社長さんは当時とても多忙で、単なる夏休みの帰省だろうとタカをくくっていました。

しかし、あるとき、取引先の社長から「奥さんとうまくいってないのか?」とも思ってもらえない一言を言われました。

「え? どうしてですか? うちは何も問題ありませんが……」

と彼が答えたとき、取引先の社長は「靴、靴」と、彼の靴を指差しました。

「細かいことが苦手な君の、ピカピカの靴やアイロンがけでピシツとなったシャツを見て、きちんと君を支える奥さんはすごいなあ、と内心いつも思っていたんだよ。

でも、今日の靴はお世辞にも綺麗とは言えない。だから、奥さんとの間に何かあったのかと思ったんだよ」

彼はその一言に頭をハンマーで殴られたような衝撃を受けました。**結婚して15年、彼は一度もそのことに気付いていなかったからです。**

思い返してみれば、彼が帰宅するタイミングで必ず温かい食事ができているし、お風呂から上がればきちんと寝間着が用意されている。仕事中心で子育てにはほとんど関わっていないけれど、子どもたちもちゃんと自分を尊敬してくれている。

そうした当たり前の日常がすべて奥さんの配慮によるものと気付いたので。

彼はすぐさまその場から帰り、奥さんの実家に飛んで行って今までの非礼を詫言しました。奥さんは「**わかってくれたならそれでいいの**」とぽつりと言って、家に戻ってくれたといいます。

彼の奥さんのように、確かに「いつかは気付いてもらえる」こともあると思いますが、

このケースではなんと15年ほどかかりました。彼の奥さんがどんな思いで靴を磨いたり、ご飯をつくったりしていたのか。黙って実家に帰ってしまうくらいですから、よほど我慢されたのだろうと思います。

相手の気持ちや行動を先読みし、陰でこっそり気遣いができる「お察し上手」の人は、相手のためを思って行動したことをアピールしないといけません。

職場にはあなたと同じように「お察し上手」がいて、あなたの言動をちゃんと見てくれている場合もありますが、そのすべてを見ることは不可能です。その人も、あなた以外の人への気遣いで忙しいかもしれません。

「自分がどのように思って、どのように行動したのか？」を、周りに具体的な言葉で伝えていく方法を身につける必要があります。

口頭でもいいですし、手紙でも構いません。もし、相手に気付いてほしい、わかってほしいと思うのならば、待つのではなく、コミュニケーションをとることがとても大事だと思えます。この方法については第4章で詳しくご説明したいと思います。

「お察し上手」が陥る幻想②

「自分が我慢すれば丸く収まる」

「お察し上手」な人の中には、「自分さえ我慢すれば丸く収まる」という思いに縛られている人も珍しくありません。

「周りの雰囲気が良くなること」

「人に不快感を与えないこと」

「自分の気持ちよりもスムーズに物事が進むこと」

特にこうしたことを優先させたい「平和主義」的な人によく見られる傾向です。採め

ことになるくらいならば自分が我慢するほうがいいと思ってしまうのです。

これは子どものころからクセのようになってしまっている人も少なくありません。

「相手にひどい態度を取られても、何も言えず口ごもってしまおう」
「配慮に気付いてもらえず、仕方ないな、と諦めてしまおう」

「お察し上手」な人ほど、その場の空気を読み、そして、その場を平和に収めるためにエネルギーを使います。

しかし、**これは「犠牲」といって自分の心を抑え込んでしまおう行為**になるのです。

この「犠牲」をし続ける限り、あなたはずっと無神経な人に振り回されてしまうのです。

私たちは無意識のうちに「相手も自分と同じ」と思い込んでいることがあります。

これを**「投影の法則」**といいます。

「私が相手の気持ちをよく察するように、相手もきっと私の気持ちを察してくれるだろう」と
思ってしまうのです。

もちろん、頭で考えれば「人はみんな違うんだから」「相手に同じことを求めるのは間違い」とわかります。

ですが、心の動きは「自分とは違う」と頭で理解する前に相手に自分と同じ行動を求めてしまうのです。

そうした思いが、「犠牲」をし続けることで、時として、

「あなたの気持ちをこれだけ察しているのだから、あなたも私の気持ちを察してほし

い」

という「期待」に変わるのです。後で触れますが、「期待は必ず裏切られる」という法則がありますから、相手はあなたの気持ちを全然察してくれずにがっかりする目にあうのです。

また、**無意識に「相手が自分と同じ察する能力を持っている」と考えてしまいます。**

相手が自分の気持ちを察してくれないとき、「私のこと嫌いだから？」「怒ってる？」などの判断をしてしまい、また勝手に悩みを増やしてしまうのです。

「お察し上手」が陥る幻想③

「これだけ頑張れば、喜んででもらえる」

人が心の中で抱いた期待は、簡単に裏切られるという法則があります。

「これだけの配慮をしたんだ。相手は私をちゃんと評価してくれるはず」

「相手の気持ちに寄り添う提案をしたんだから、相手は喜ぶに違いない」

「きっと相手はこう考えるから、こういう風にしてあげば問題は起こらないだろう」

「くのはず」「くしてくれるに違いない」「くしてくれるだろう」という気持ちの裏には

「期待」が隠されています。

この期待は、相手に対する都合の良い解釈に基づいていることが多いため、自分の思った通りに相手が動くことがなく、結果として裏切られてしまいます。

すなわち、

「これだけの配慮をしたのに、評価してくれなかった」

「相手の気持ちに寄り添う提案をしたのに、喜んでくれなかった」

「こうしておけば大丈夫と思っていたのに、問題が起きてしまった」

という現象が起こるわけです。

「お察し上手」の人は、無意識のうちに相手の意図を汲み取り、そして、それに対処すべく行動しています。

しかし、時として、読みが外れてショックを受けることもあります。

これも、相手に何かを期待していた証拠だといえるのです。

そもそも日本人は他人を評価したり、認めたり、褒めたりすることが苦手です。私のもとを訪れるクライアントさんにも、まったく親から褒められたことがない、という人は珍しくありません。

「認められたい、褒められたい」という思いは「承認欲求」といいます。

自分の行動や考えを、誰かから認められたがる自然な欲求です。

褒められた経験が少ない人はその分だけ、他人からの承認を求める気持ちが強くなる傾向にあります。

「お察し上手」の人も、はじめは「相手のために」という思いから行動していたもの、だんだん「気付いてほしい、認めてほしい、褒めてほしい」という欲求が強まるようになりま。

ただし、相手の気持ちを先読みしてしまうせいで、自分から「認めてほしい」と伝えることに強い抵抗を覚えてしまいます。

「こんなこと言われたら嫌だろうな」と想像して、気付いてほしいと言えません。

自分が相手の気持ちを察しているように、相手にも自分の気持ちを察してほしいと「期待」するようになるのです。

そして、先ほどお話ししたように「期待は必ず裏切られる」ので、承認欲求は満たされないままになります。

そうすると、**「こんな能力いらない！ 察する力なんてなければよかったのに！」と思っようになるのです。**

こうしたことに悩んでしまわないために、お伝えしていることは、期待とは「手放す」ものだ、ということ。です。

相手は自分と同じ能力を持っているわけではありませんし、自分と同じことはできません。

相手はあなたのような繊細さ、敏感さを持ち合わせてはいないので、あなたの配慮を気にもかけずに無下にすることもあ。

まず相手は理解しないという「現実」を受け止めて、こうしたことのショックを和らげ、期待することを手放しましょう。

この期待がある背景には「他人軸」になってしまう性格や、自己肯定感の低さが影響しているのですが、それは後ほどくわしくお話ししましょう。

どんどん自信がなくなり、 しんどくなるばかり

相手の気持ちや状況を先読みして行動しているのに全然報われなくて、むしろ逆の結果になっていませんか？

そうした報われないことが続くと、「お察し上手」な人ほど、

「あれ？ 自分が何かまずかったのかな？」

と自分を責めることとなり、「自己肯定感」がどんどん下がってしまいます。

自己肯定感とは、今の自分をありのまま認めることです。

「いまの自分に自信を持つこと」と言ってもいいかもしれませんが。

自己肯定感が下がると自分の言動に自信が持てなくなり、失敗するのが怖くなっていつぞう慎重になります。すると、ますます相手の気持ちにアンテナを張ることばかりにエネルギーを使うようになってしまいます。

ところが相手は、そうしたあなたの気持ちに気付くことなく、あなたから見れば自分勝手な振る舞いを続けます。

そうすると、相手に対する苦手意識や嫌悪感が強くなり、関係が悪化していく……。

こんな悪循環にはまってしまいうことが実に多いのです。

こうした残念なすれ違いは、やるせなさ、むなしさ、悔しさ、無意味感、怒りなど様々なネガティブ感情を生み、「**よかれと思ってるやっついている**」のに、**報われない現状をつくり出します。**

頑張っているのに失敗ばかりして、「あなたは何も悪くない」と言われても納得できないものですよ。

しかも、「お察し上手」な人は、相手に文句を言ったり、苦言を呈したりするにも「もし口を挟んだらどうなるか？」を真っ先に考えてしまいます。

言いたい気持ちを我慢して抱え込みやすくなり、知らず知らずのうちにストレスを溜め込んでしまつのです。

先ほどお話しした「投影の法則」は、気持ちの同調だけでなく、能力についても発動します。

つまり、「**自分ができるんだから、他の人だってできるはず**」と**思い込んでしまつて**です。

そこでキーポイントになるのが**自己肯定感**です。

自己肯定感が低いと、さらに自分の価値を低く見積もり、「自分みたいな人間にもできるんだから、他の人はもっと上手にできる」という、自分を卑下した思い込みをしてしまいます。

通常、自己肯定感が低いと、こうした自己卑下の働きの強くなります。

しかも、「お察し上手」の人は自己肯定感が低い状態で、さらに「投影の法則」が働いてしまうと、

「私の気持ちを察することができるのにそうしてくれないのは、私のことを嫌ってバカにしているせいだ」

と勝手に不要な誤解をしてしまうのです。

あなたの「お察し力」はとても素晴らしいものです。

人と比較するまでもなく、あなたの長所であり、価値です。

それを自分で卑下せずに、しっかりと受け取っていないと、他人に期待しすぎて、誤解を抱えることになります。

最後には、期待が裏切られて、どんどんつらい思いが重なります。

これではせっかくの長所が生かされないばかりか、むしろ短所となって働いてしまうことが多くなるでしょう。

自分の「お察し力」がどれくらい価値のあるものかを知っておくことで、他人への期待はだいぶ薄れます。

「私は人一倍、人の気持ちを察するという能力を持っている」

こうした自覚を、まずはしっかり持つことが大事なのです。

次の項目からは、ここまででお話しした法則で、実際に悩まれていたり、つらい目にあってしまったりした人たちのエピソードをご紹介します。

もしかしたら、あなたにとってもそっくりな人がいるかもしれません。

人のために頑張りが過ぎて……①

丸投げの仕事で一人で取り組んでも理解されない

Y Rさんはこんな体験をされています。

「特殊な場所での仕事をほぼ丸投げされ、期待に応えるために頑張りました。でも、仕事の難しさや忙しい状況をその場で上司に言えずに抱え込んでしまったため、一人で頑張る羽目になりました。」

その結果、自分の状況をわかってもらえず、他部署の協力なしにはこなせない事案が発生しても、すぐには理解や協力が得られにくい状況になってしまいました」

丸投げされた仕事を一人で頑張ってやっているのにそれが周りに理解されなくて、ますます一人でやるしかなくなってしまうなんて、本当につらいですよ。

おそらくY Rさんは仕事ができる人で、周りからすれば、その難しい仕事をすいすいとこなしているように見えるでしょう。だから、「もつとできるかな？」と思われて、ますます難しい仕事を任されていっばいっばいになってしまっているのです。

もし、みなさんが「できる人」として周りから認識されているとするならば、Y Rさんと同様の経験をされたことがあるはずですよ。できる人に対して周りの人は頼ったり、

甘えたりすることはあれど、心配したり、手伝おうとしたりはしません。

「手を貸してもかえって迷惑になるだろう」と勝手に判断してしまっているんですよ。

Y Rさんも難しい仕事をしているのに上司にそれを報告していませんでした。

Y Rさんは、「自分一人でやらなければ」と思っていたのでしょうか？

それとも「上司も忙しいから余計な情報は伝えないほうがいいだろう」と思ったのでしょうか？

けれども、それを続けるとその難しい仕事のことがかかる人がY Rさんしかいなくなり、困難な場面に遭遇しても助けを求めにくくなってしまっているんですよ。

自分ができる人ということ、ちゃんと受け取れていますか？

周りからそういう風に見られていることに気付いていますか？

人のために頑張りが過ぎて……② 進んで苦手なことをやったのに報われない

やさしさや配慮ができ、責任感も強いという長所が裏目に出してしまったMYさん。

「新しい社内システムが導入されることになり、各部署から一人ずつ代表者が説明を受けることになった。私はパソコンが苦手なのですが、周りは小さいお子さんを持つ人ばかりなので、**私が引き受けなくちゃいけない気がして……**。ちょうどそんなときに、リーダーから『行く?』と聞かれて、引き受けてしまいました。

説明会では、なぜか私のパソコンだけが動かなくなり、説明も理解できずじまい。部署に戻ったらそのことで上司からブツブツ文句を言われました。気を遣って、苦手なことをやらなきゃよかったです」

場の空気を読み、周りの人たちは大変だろうからと気を遣い、苦手なことだけど勇気を出して手を挙げたにもかかわらず……という何だかむなしくなってしまうお話ですね。

よかれと思って行動したのに、それが報われないばかりか、文句を言われるわけですからやってられません。

ですが、MYさんはそうした配慮を誰にも言っていないのではないかと思います。

つまり、私に打ち明けてくださったような心境を誰にも話しておらず、周りからはリーダーから「行く?」と聞かれて「はい」と答えた状況だけが印象に残っています。

もし、MYさんが「みなさん、子どものお迎えもあるし、大変ですよね? 私、パソコンがとっても苦手なんですけど、頑張ってきます!」と宣言していたとしたら、状況はどう変わっていたと思いますか?

それをわざわざ口にしらない奥ゆかしさもMYさんの魅力なのですが、案外、人は相手の思いにまで配慮することはできません。

だから、その思いを伝えてみるのが生きやすくなるコツです。

人のために頑張りが過ぎて……③ 力不足でも**トラブル対応！** けれど、**上司から冷たい一言**

察してもらえないむなしい出来事は、トラブルが起きたときに特に多いものです。これはKKさんの体験です。

「自分の仕事は関係者が多い上に、複雑で前例のない案件を担当していました。そんな中、さらにトラブルが……。わからないことだらけでしたし、**一部は自分のミスでしたから、何とか頑張つて関係者の間を取り持ったり、調べたりして、誠心誠意対応していました。**思い切つて上司に相談したのですが『俺にこんなこと言われても困る、対処してくれ』と冷たく突き放されてしまい……」

自分のミスも絡んでいると、責任感が強い人はなおさら「自分がなんとかしなければ」

ば」と思つていつも以上に頑張つてしまうものです。

しかも、その責任感は罪悪感につながつてしまい、どんどん一人で背負い込むことになりませぬ。

おそらくトラブルが起こる前から、KKさんは一人で頑張つてあれこれ対処していたでしょう。それはどうしてでしょうか？

迷惑をかけてはいけないと思つていたから？

これくらい自分ひとりやらねばと思つていたから？

「周りも大変なのだから自分ひとりが弱音を吐くのは良くない」と思つていたから？

そうするとトラブルが起きたときに、**上司や周りの人たちは「KKさんなら何とかするだろう」という期待を持つてしまうのです。**

だから、本当はいっぱいいっぱいになる前、あるいは、トラブルが起きる前に、その仕事の複雑さ、大変さを上司に理解してもらふ必要があります。

こうした人のために、私はトラブルが起きたとき、恥ずかしさや罪悪感はあるけど、できるだけ周りにオープンにすることを提案しています。それは仕事の問題はもちろんです。が、家庭や夫婦の問題についても同じです。

人のために頑張りすぎて……④

体調不良でも休まなかったら、 いつのまにか休みが取れなくなった

「周りに迷惑をかけてはいけない」という思いが強くなりすぎると、どんどん自分を追い込んでしまうことも多くなるのです。そんな頑張り屋のONさんの事例です。

「迷惑をかける、と思つて本当に体調が悪い時にしか有給休暇をとりません。熱は38度を超えてから休みます。母の『多少具合が悪くても首にタオル巻いても働け。でない自分の居場所もなくなる。人に何も頼まれなくなつてはおしまいだ』という言葉に従い、年に2日ほどしかお休みをとりませんでした。

結果、直属の上司も有給休暇をとろうとすると、理由をきいてきて『午後から出勤できらんじやないか?』と私が休むのを牽制するようになりました」

休むと周りに迷惑がかかるから、と無理して仕事に行く人も珍しくありません。

しかし、それが続くと「あいつは休まなくても大丈夫な奴だ」と認識されるようになってしまいます。

そして「休まなくても大丈夫な人員」として認識されてしまうと、せっかくの有給休暇すら自由に取りにくい空気ができてしまいますね。

**きつと上司や周りの人は、ONさんがそこまで頑張っていることに気付けないのかも
しれません。** 結果的にしんどいものを一人で背負い込むようになってしまいます。

また、ONさんはお母さんの教えに従っていたわけですが、それはONさんの価値観に合っているものでしょうか?

私たちは無意識に親の価値観を刷り込まれて育っているのですが、今の時代に合わなかったり、そもそも自分に合っていなかったりすることもあるのです。自分に合わない価値観に従うと必要のない苦勞をしてしまうのですよね。

みなさんも自分が親やかつての上司から言われた言葉に無意識に縛られていないでしょうか? もし、**自分に合わない価値観に従っているならば、それをすぐに手放す
いいでしょう。** それだけでも仕事に対する意識が楽になって解放されます。

人のために頑張りが過ぎて……⑤ どんなに頑張っても、 他の人が評価される

家族や会社の風土によって自分の状況を察してもらえないケースもあります。

ここでは、お二人の事例を紹介したいと思います。

まずはI Sさん。

「家族の中でも、姉のほうが、シングルマザーでありながらもしっかりした職業についているため、『姉は大変だ』と見られている。私は私で家業の手伝いを頑張っているのにそれは評価されず、姉や母のしわ寄せがくる。」

しかも、私は何もしていない、楽をしているように見えるようで、家族がイライラしていると、よく当たられる」

人の価値観は様々ですが、家業を手伝っている人と、企業に勤めている人では、後者のほうが「大変だ」という認識を持たれやすいのかもしれませんが。

家業を頑張って手伝っていても「何もしていない」と見られるなんて、本当に理不尽ですよね。

一般的に人は外側を見て状況を判断します。時間的拘束があったり、その職業に対するイメージであったり……。

その点、家業というのは家族からしてみれば知っていることであり、経験もあることなので軽んじられてしまうものです。

つまり、**自分の仕事の価値を低く見積もっているので、外で職業についてるお姉ちゃんのほうが偉いし大変だ、という意識になりやすいのです。**

I Sさんは自己アピールが苦手なタイプでしょうか？

家族で仕事をする場合は、何となくあなあになつてしまうものも多いのですが、「仕事は仕事、家は家」と線引きして、きちんと言うべきことは言いたいですね。

それを言わないのもI Sさんのやさしさですけど、やっぱりそれでは周りにその思

いを察してもらえず、報われないですよ。

「勇気を出して言えるような自分になる」という目標を掲げてみていいでしょう。

また、YKさん（女性）は男尊女卑がまかり通っている会社での体験を教えてくださいました。

「5年間職場を良くしようとどんなに提案しても通らなかったのに、**そのアイデアを課長（男性）が自分の意見として社長に提案したら社長はあっさりと通したのです。**過去の経緯や他人の努力を思いやれずに手柄を取った風になっていた課長にも、男尊女卑で気分屋の社長にもマジギレして退職を決めました」

このケースでは、退職を決めて良かったと思います。

会社の方針や風土と自分の価値観が合わないケースは珍しくありません。

それにもかかわらず、**合わない環境に身を置き続ける、という、自分いじめを私たちがよくやっています。**

そういうときに「自分を愛する」「大切にする」という意識をきちんと自分に根付かせることができたならば、この状況から飛び出すことが可能になります。

「この会社を辞めたら次はない」

「私のような人を雇ってくれる会社などあまりない」

などと自己否定的な見方をしていると、その苦しい環境でも我慢しなければいけません。

YKさんは5年間頑張って会社を良くしようとしてきたけれど、全然報われずに悔しい思いをしています。

あくまで結果論ですが、それが、その課長のお陰でこの自分に合わない会社を辞めることができた、と思えたら、ゆくゆくはその課長への感謝に転換できるでしょう。

人のために頑張りが過ぎて……⑥

よかれと思ってやったことで、

逆に迷惑をかけ……

今度はかなり切ないAYさんの体験です。

「トラブルが連発して忙しそうにしているA先輩がいました。お客様へ説明する書類が残っていたので、私が代わりに引き受けたところ、お客様に間違った説明をしてしまいました。結局A先輩がお客様へ改めて説明してくれて事なきを得ました。

しかし、その件で上司はA先輩を怒ったものの、A先輩は私をかばってくれました。

それに対しても罪悪感があります。**頑張らなきゃいけないのに私が頑張ると迷惑をかけ**
てしまう……と思うと、仕事へのモチベーションも急降下してしまい、また他のミスにつながるといふ悪循環に陥ってしまいました」

こういうケースもみなさん、体験されたことありませんか。報われないばかりか、周りに迷惑をかけることになり、申し訳なさど自己嫌悪に襲われますよね。

結果で評価される点は仕事ですからしかたないですが、AYさんに悪気はなかったわけです。**むしろA先輩を助けるためでしたから、本当は何も悪くないのです。**

よくスポーツでも内容はすごく良かったのだけど、結果的に敗北してしまうケースがあります。同じことを、AYさんのケースに当てはめてもいいでしょう。

よかれと思って頑張ったことに意味があり、今回は結果が振るわなかった……。

そんな風に解釈していいのです。**今回は**というところがポイントで、そうした心がけを続けていけば、だんだんA先輩の役に立てる場面も出てくるのです。

私たちはよく今起きた出来事で未来を決めようとしてしまいます。

「今回失敗したから、次も失敗するだろう」「今回頑張つて結果が出なかったんだから、次もダメだろう」と思いがちですが、そんなことは決してありません。

AYさんも今回の件で学んだことがありますよね。きつと次回はもつとうまくできるでしょうし、それがA先輩を助けることにもつながります。

人のために頑張りが過ぎて……⑦

人を傷つけたくなくて、

気付かぬふりをしたはずが

「お察し上手」な人は、相手に気を遣わせないように、あえて相手の気持ちを察していないように振る舞うこともあるのです。H Tさんの体験です。

「プライドを傷つけるかもと思い、仕事のできない先輩をあえてフォローしていなかったら、誰かから上司にチクられて『先輩の気持ちに配慮するように』と説教されました。それに従って見たものの、逆に気の遣いすぎからすれ違いが生じて、先輩の怒りに油を注ぐことになってしまったんです。

『面倒になることを先読みして察しないでいたんだから、それを察してよ!』と上司に思ったし、先輩には『気持ちを読まなかったワケを察してよ!』と思いました」

「その先輩とは相性が良くないんだよね」という一言で済ませられたらいいのですが、仕事で付き合っていかなければならない以上、なかなか割り切れないかもしれません。なんだかやりきれない気持ちでいっぱいになりますよね。

仕事がよくできる人や感受性がとても豊かな人たちは、人の気持ちがわかりすぎてしまうため、少なからず似たような経験があるんじゃないでしょうか？

私がお伝えしたいことは「あなたの素晴らしさをもっと認めてあげて!」ということ。自分の感受性や察知能力をもっともつと価値のあるものとして承認してあげてほしいんです。そうすると、同じ目にあっても「仕方がないよね」と受け入れやすくなり、自分の感受性や器用さを使ってうまく仕事を回す方法に意識を向けることができます。

つまり、**前向きな意味で、周りの人に合わせてあげることができるのです。**

転職など自分が輝ける環境に飛び込んでもいいのですが、なかなか自分にピッタリ合う環境に出会えないケースもありますから、「私はちよつと優秀すぎるんだよね」くらいの自己認識を持っていてもいいのではないのでしょうか。

そうすると、周りの人に期待をすることもなくなっていくので、先輩にも上司にももっと楽に接することができるようになります。

人のために頑張りが過ぎて……⑧

家族を喜ばせたくて先回りしたら

もちろん、こういう話は家庭の中にもゴロゴロしていると思います。ONさん（男性）の体験です。

「夫婦関係を何とか良くしようと思いついて奔走していたとき、妻が使っていたシャンプーがなくなりそうになっていました。調べてみると百貨店で売っているシャンプーらしいので、忙しい中、買いにいきました。

そして、シャンプーが切れそうなところを見計らって、そっと補充しておいたら、翌朝、『何でシャンプー買ってきたの？』と超不機嫌な妻。『あれはいただきもので、あまり好きな香りじゃなかったから、替えようと思っていたのに。また使うなんて、ほんとイヤ』と取り合ってくれません。

高いお金と時間を使って、わざわざ嫌われることをしていたなんて……」

「それならそうと言ってくれたらよかったのに……」とONさんも、奥さんもきつと思っただけでしょう。コミュニケーション不足と言えればそれまでなのですが、夫婦関係を再構築している最中だったため、そういう話もしにくかったのでしょう。

「相手を喜ばせようと思って」「したことが、裏目に出てしまったら、申し訳ないし、悔しいし、何とも言えない気持ちになるものです。」

「喜ぶかなと思って買ってきたケーキが、彼の嫌いなものだった」

「友だちの誕生日をサプライズで祝ってあげようとしたら、そういうのが嫌いだったようで怒って帰ってしまった」

やはりむなしくなってしまうですが、**自分を否定しないことがポイントです。**奥さんや彼、友だちを喜ばせようとしたことに何も間違いはありません。ただ、今回のやり方が間違っていただけ、と捉えることがおすすです。

続いてはNYさんの体験です。家庭の奥様はこんな経験ありませんか？

「新婚のころのことです。共働きで私の社宅に住み、私のほうが給料が多かった。なのに、夫は家事の一切を私任せ。夫は朝ご飯ができたころ起きてきて、食べるだけ。夜も

夕食のころにのんびり帰宅。私は片付けして、洗濯して、仕事の準備もして……という毎日。『無理するなよ』と、悪気なく言う夫ですが、ある日一大決心して、洗濯を夫に担ってもらいたいと思い、話しました。

しかし、『私の仕事が忙しいと、洗濯物が溜まるでしょ。靴下とかなくなるじゃない……』との訴えに、夫に『わかった！ じゃあ靴下買ってくる』と返されてしまい、思わず絶句。洗濯を担当してほしいとさえ言えませんでした。

それから、**何もお願いできないと思って、孤軍奮闘するようになってしまった**」

そういう旦那さんなのでしょうが、この奥さんはずいぶんと「自立力」を鍛えられませんでしたね。

人の気持ちがわかりすぎると女性の旦那さんは、不思議と人の気持ちが理解できない人であることが少なくありません。そもそも家のことに関しては、奥さんに頼りつきりで全然わからない旦那さんも多いものです。

そこで勇気を出して頼んだとしても、NYさんのように空振りしてしまうことも。そして、「旦那には何を言ってもダメだ」と諦めてますます自立してしまいます。

そういう旦那さんの場合、奥さんの苦労をそもそも知らないだけ、ということが多いのです。**「見ればわかるじゃない？」と思うものですが、見てないんですね。**だから、自分がどれだけ頑張ってるのかをきちんと伝えることが大切なのです。

でも、そのとき、「仕事もして、家のこともして、どれだけ私が大変かわかってる？」という言い方をしてしまうと、相手は責められていると感じてケンカになります。

「今日、仕事が大変だったのに、家に帰ってご飯までつくった私って偉いでしょ？」
褒めて！ 褒めて！」などの言い方に変えてみましょう。

認めてもらう、褒めてもらうだけで気分が軽くなりませんか？

そうして、自分の気持ちを伝えながら、家事の分担をお願いするわけですが、そこは「洗濯を担当してほしい」と言うだけでは実際はうまくいきません。

これはテクニクの一つなのですが、男性はマニュアルがないと動きにくいものです。そこで、Tシャツは裏返しにする、とか、これはネットに入れる、とか、洗剤はこれをどれだけ使う、とか、柔軟剤はここにこれだけ入れる、といった「作業指示書」のようなものを作成して渡してあげると、その通りに業務を遂行してくれるようになります。少し面倒な作業のように感じますが、一度つくってしまえばあとはロボットみたいに

してくれることが多いので、奥様方はちょっと頑張ってみましょう。

またFRさんは、疲れている母の手伝いをしたのにやり方を間違えて、それ以来、頼られなくなる、という体験をしていました。

「母が疲れている様子だったので、『楽になるといいな。仕事を減らして、その分休んでもらおう！』と家事を手伝つと、その仕上がりが母のルールややり方とは違っていたため、ダメ出しをくらってしまいました。」

そんなことがあった後、また別の何かを手伝おうと『これやっておこうか？』と母に尋ねると、『いいよ、自分でやるから』と言われるんです。

私にやらせてもできないから意味がない、戦力外と思われるのかと思って、落ち込むし、腹が立つし、悲しい……」

AYさんの家族バージョンとでもいいましょうか、よかれと思って言い出したことなのに、「自分でやるから」と切ないことを言われてしまったパターンです。

罪悪感も刺激されるし、役立たずな気がして自分を責めるし、むなくも悲しくもな

ってしまいますが、改めてここで「よかれと思ってやったこと」と思い、自分を責めないことがポイントです。

ちょっと見方を変えると、**お母さんは「人の好意を受け取れない人」なのかもしれない**。だから、ついつい「いいよ、いいよ」と言ってしまうのでしょうか。

もし、お母さんがFRさんの好意を受け取れたなら「次はこうしてね」「今度はこういう風にしてね」と言ってくれるはず。

お手伝いそのものを拒否するということは、そうした娘からの愛情を素直に受け取れない性格が原因かもしれないのです。

逆にいえば、FRさんには、**まずは「楽にしてあげたい」という気持ちをもっと伝えることをおすすめします。**

受け取れない相手には何度も何度も何度も何度も伝えるのが「マナー」です。

だから、こういうケースでは、お母さんに「どうしたらいい？」と聞きながら、「お手伝いしたい」「お母さんを楽にしたい」と伝え続けることがポイントです。

人のために頑張りが過ぎて……⑨

相手の疲れをいたわろうと

出た言葉が裏目に

「納期前で彼が多忙だったので、週末は疲れているかなと思って『今週は無理に会わなくてもいいよ』ってラインで伝えたら、既読スルーになってしまったんです。

比較的マメに返事をくれる彼なのでどうしたのかな？ と思って聞いてみたら『なんでもない。忙しいから』と不機嫌そうな返事。私、何かいけないことをしたのかな、と思っ

てすぐ不安になってしまったんです」

そんな話をしてくれたSKさんは、彼の状況を察してやさしさを示したはずなのに、彼には全然それが伝わらなかったといいます。

後日、彼と話をしたときに「俺と会いたくなかったんだろ？」と言われてますます混

乱してしまいました。それで「疲れてるし、ゆっくり休んでほしくて、そう言ったんだよ。私も会いたかったんだよ」と一生懸命伝えたら、彼はムツとしたまま「だったらそう言ってくれよ。わからないじゃないか」と。そのやり取りで彼女は「気持ちが全然伝わらなかつた」と余計に悲しくなってしまうたそうです。

私は「彼はSKさんに会いたかったんだよね、きつと。でも、理由もわからず『会わなくてもいいよ』と言われたから、拒否されたように感じちゃったのかもしれない。お互い愛情があるのに見事なすれ違いだね」という話をしました。

その後、二人はたくさん話をして仲直りができたそうですが、すれ違いがきっかけで別れ話になったり、相手のことを嫌いになるケースはいっぱいあるでしょう。

ですが、もし、彼女が彼に次のように伝えていたならどうでしょうか？

「今週、仕事が忙しくて疲れているんじゃないかな？ 私は会いたんだけど、もし、

疲れていて私に会うのがしんどいな、と思ったらそう言ってね」

「お察し上手」な人ほど、結論を先読みして話してしまいますが、そのペースに相手が合わせられないこともありますよね。だから、面倒でも思っていることを言葉にして伝えると誤解される確率が低くなります。

人のために頑張りが過ぎて……⑩

気遣いの一言で、

相手の地雷を踏んでしまった

ITさんからは、困っていたので解決策を提案したのにムツとされてしまったという、空回りした体験を伺いました。

「フラメンコ教室の先生が、課題曲を聴きながら、『この歌詞が聞き取れないのよねえ……』とおっしゃったので、『それなら、スペイン語が堪能なAちゃんにも聴いてもらったらいかがでしょうか？』と提案しました。

そしたら、『私、これでも〴〵耳には自信あるから、人のチカラを借りるには及ばないのよ！』と、ムツとされてしまいました……」

ITさんの発言で、先生のプライドを傷つけてしまったのでしょうか。この先生にすれば「あなたは私には聴く力がないと思ってるの!？」と解釈してしまったのかもしれない。趣味の世界は芸術的、もしくは職人的な雰囲気の色濃いので、プライドが高かったり、思い込みが激しかったりする先生も多いものです。

そういうタイプの人は思わぬところに地雷が仕掛けられていることも多いので注意が必要ですね。

ちょっととした気遣いや配慮が相手のプライドに触るケースも少なくありません。こういうときはITさんの提案を拒否した先生も、あまり気に留めていないケースもあるのです。「そういう先生だからなく」と流せるのが理想的です。

しかし、**察する能力がある人ほど、「大きなミスをしてしまったんじゃないだろうか？」**「嫌われてしまうんじゃないだろうか？」とさらに考えてしまいがちなのですが、**その必要はないんだ、と自分に言い聞かせてあげるのがいいと思います。**

読者の方から寄せられた様々なシーンでの体験をご紹介しましたが、みなさんも同じような経験が少なからずあるのではないのでしょうか。

「全然、大丈夫じゃない」と言っている

いかがだったでしょうか？

大きく10のケースで分けましたが、細かい状況を加えれば、もっとたくさんあることでしょう。

次の章から悩みを解決するワークを実践していただく前に、**ある思い込みを外しておいてほしいのです。**

「お察し上手」な人は、相手の気持ちや状態をその本人以上にわかってしまうことがあります。

つい自分よりもその相手を優先してしまうことが多いことでしょう。

「相手は大変なんだから、少しでも力になってあげたい」という愛から行動することができる素晴らしい長所です。

ですが、そこにもちよつとした落とし穴があるものです。

こうした「自分よりも相手を優先する」場合に、次のような思い込みはありませんか？

「私は大丈夫！ 大丈夫！」

「私は平気よ！」

「全然疲れてないから！」

「お察し上手」の人をカウンセリングすると、いつも人のために一生懸命奔走しているのに、自分のことは蔑ろにしているケースが悲しいことにたくさんあります。

本当は心も体もしんどいのに「あの人のほうが大変だから」と頑張ったり、本当は余裕がないのに「この仕事をしておかないと、必要とされなくなるかも……」と無理をしてしまうのです。

自分よりも他人やその場の状況をつい優先してしまうとき、意識は外に向いていて自分のことはまったく見えていないのです。

そうすると、仮に「いっぱいいっぱい」でしんどかったとしても、そんな自分に気付けない「灯台下暗し」状態になってしまうのです。

その結果、**相手の気持ちを察して助けているのに、どんどん心に疲れが溜まってくる**。

だから、そういう人には、あえてこんな言葉をつぶやいてもらうんです。

「私は全然大丈夫じゃない」

意外と言いくわかったり、必死に否定しようとする自分がいたり、ズキッとくる人が多いのです。

みなさんも一度、小さくていいので声に出してつぶやいてみましょう。

これが、あなたが楽になるファーストステップです。