

人のために頑張りすぎて

# 疲れた時に 読む本

根本裕幸



大和書房

# はじめに

「仕事が忙しくても人から頼られたら断れない」

「誰もやりたがらないことでも、自分で穴埋めすればいい」

「家族のためを思って、早起きして家事をこなそう」

なんと素晴らしい心がけでしょう。

とてもやさしくて、**気配りができる人**にしかできないことです。

こんな人はきつと、周りからも大事にされていることでしょう。

……ところが、このような、誰よりも早く人の気持ちやギクシャクした空気を察してしまう「**お察し力**」の**高い人の心は、とても疲れています**。

はじめに  
「人の仕事を手伝ってばかりで、どんどん自分の仕事が溜まっていく」

「自分ばかりいつも損な役が回ってくる気がする」  
「家族から、一度だって感謝されたことがないような……」

この本を手を取ってくださったあなたも、一度はこうした思いを抱いたことがあるはず。あなたもまた、「お察し力」の高い可能性が大いにあります。

「お察し力」の高い人は、察する・気づくだけでなく、その場の空気をうまくまとめるためにも行動もできます。さらに、口出しをして事態がこじれると思えば、言いたいことがあってもそれを胸の内に収めておけます。

相手の行動を先読みしてサポートできるので、周囲の人は常に心地よくいられます。

こうした「お察し上手」な人たちは、おそらくこれまで周囲のためにしてきた「下支え」を、声を大にして主張もせずに毎日を通じてきたことでしょう。

しかし、実は「お察し力」の高さが、あなた自身が苦しめることにもなっているのです。

ここで、ある女性のケースをご紹介します。

私のクライアントに勤務先で専務の秘書を務めていた、ある女性がいました。

担当の専務は頭の回転が早いアイデアマンでしたが、スケジュール管理や書類の整理がとても苦手な人でした。

「お察し上手」な彼女は、そうした専務のために、少し早めに次の予定を伝えたり、散らかった専務の書類に優先順位をつけて整理したりしていました。

彼女の働きのおかげで専務が困ることもなく仕事は順調でしたが、一方で、彼はそれを自分のマネジメント能力だと勘違いしてしまいました。

ある時、専務が社長からの重要書類を失くしてしまいました。彼女はまったく関係なかったにもかかわらず専務は、

「お前が勝手に俺のデスクを整理したりするからだ。俺はちゃんと自分でどこに何を置いたかわかっていたんだ！」

と彼女に責任を押し付けたまま、海外出張へ。その海外出張も専務が取引先の社長との会食が長引かせたため、危うく予約の飛行機に乗り遅れかけました。それもまた、彼女の責任にされてしまいそうになりました。

結局、重要な書類は専務の自宅で見つかりましたし、取引先の社長からも会食が長引

いた件で謝罪があり、彼女の責任ではないことはつきりしました。ただ、専務から彼女に謝罪はなく、彼女のモチベーションは大きく下がってしまいました。

このエピソードを読んで、「たしかに謝られないのは嫌だけど、他の鈍い人に任せてもダメだから、自分が大変なのは仕方ないかな……」とあきらめてしまっていないませんか？

もしそうなら、実にもったいないことです。

周りに気を遣うことと、そのせいで疲れてしまうのは、決してセットではありません。高い「お察し力」を生かしながら、疲れない方法はたくさんあるのです。

私は、心理カウンセラーとして18年間、2万人もの人と向き合ってきました。

個人セッションやセミナーにいらっしゃる方たちには、この本を手にとってくださったあなたと同じように、「お察し上手」ゆえに悩まれていた方も大勢いました。

ですが、彼らの多くは、自分の心のクセと向き合い、そして、人生の新しいステップを明るく歩まれています。

本書では、私が「お察し上手」な人たちと向き合って得られたものを、余すことなくまとめました。

「お察し上手」な人たちが、疲れてしまう理由。

私のもとへ訪れた数々のクライアントさんのケース。

そして、「お察し上手」でありながら疲れを溜め込まないためのワーク。

それらをヒントに、「お察し上手」というあなたの素晴らしい長所を生かしながら、毎日楽しく過ごすコツをつかんでほしいのです。

どうか本書が、みなさんのつらく、しんどい状況を変える新しいステップになることを願っています。

根本裕幸