



職場の人間関係で困らない 上手な距離の取り方

相手ごとにほどよい距離感をキープ

会社では立場や年齢、価値観の違う人たちが同じ場所で働いています。そのなかには気の合う人もいれば話しかけづらい人もいますが、仕事上何かしらの業務で接することもあります。しかし、「誰とでも親しくならなければ」と考え全員に同じ距離感で接しようとしても、相手の反応は人それぞれなので、かえって自身にストレスがかかります。

そのため平等に同じ距離を取ろうと考えず、相手ごとに接しやすい距離感を見つけてみましょう。仲のよい友人と今日初めて会った人で接し方が違うように、距離感が変わるのは自然なことです。

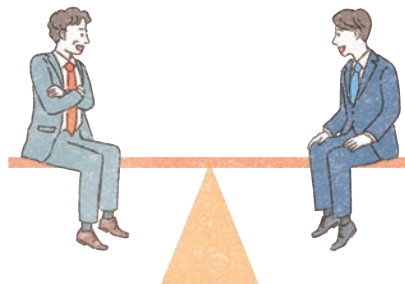
ただし、仲のよい人でも必要以上に近づく、話しかけづらい人に冷たい対応をする、というのは職場での適切な距離の取り方ではないので注意が必要です。

業務に支障がない距離感が大事

職場の人と近すぎず遠すぎない距離を保つためには「業務がスムーズに行える距離か」を意識してみることです。業務が滞りなく行えているならば、その人とは職場において適切な距離を取れていると考えてよいでしょう。自分だけでなく相手もストレスを感じない距離感が理想的です。

相手との距離を近づけることは親しくなるうえで重要なことですが、それは職場においては必ず行わな

ければいけないことではなく、強要することでもないということを心がけましょう。



コラム

苦手な相手にはどう距離を保つ？

こちらから相手に接する場合、自分が意識すればほどよい距離感を保つことができます。しかし、職場の不満や悪口が多い人など、対応するのがつらいと感じるような人から距離を詰められている場合はどうしたらよいでしょうか？ 無理に愛想よく反応して人間関係を保とうとしても自分にストレスが蓄積されるだけとなります。冷たい態度にならないように気をつけながら、業務上の会話ではリアクションを少しずつ減らしてみましょう。このような人は相手が反応してくれることを期待して話しかけてくるので、会話の反応が薄くなってくると無理に接してこなくなるはずですよ。

メンタルヘルス支援サービス ●ご相談は無料です(臨床心理士等による対面相談を除く) ●ご相談のプライバシーは保護されます。

電話相談

月～金曜 ▶ 9:30～21:30 (日・祝・年末
土 曜 ▶ 11:00～19:00 年始は除く)

- 対象者は被保険者(労務管理責任者も含む)および被扶養者。
- 1日1回、30分程度まで電話番号通知(非通知でないこと)でおかけください。
- 組合名、属性(本人・家族)、年齢および性別の照会があります。

通話料無料 ☎ 0120-783-112

WEB相談

▶24時間年中無休(回答には3営業日程度を要します)

- 対象者は被保険者および被扶養者(18歳以上)。
- 1回の相談につき、3回のやりとりまでとなります。続けて相談する場合は、新規に相談をお申し込みください。

ここから相談ネット <https://www.soudan.fismec-eap.jp/counseling/sign-in>

被保険者番号 06136428

法人契約コード 法人パスワード gangukenpo



【サービス提供者：一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会／委託先：(株)フィスメック】