



周りに不安やストレスを与えない
しなやかなコミュニケーションの習慣



心の習慣レッスン 始めませんか？

「期待を示す習慣」

実現されなかった期待の結果は……
あなたの責任？ 相手の責任？

産業医面談では、ときに夫婦間の関係について、相談(愚痴?)を聞くこともありま
す。その中でよく聞く言葉が、「期待をして
も、(相手が)期待通りに動いてくれない」と
いう類のもの。

1万人以上との面談から感じるのは、上
司と部下でも同様ですが、期待は「する」よ
り、「示す」方がうまくいくということです。

本来、期待を「する」という行為は、自発
的な行為です。ですから、その行為から生じ
た結果に対する責任は自分にあるはずな
のに、いつの間にか期待に応えたか否かを
相手の責任だと思ってしまうことが多い
ようです。

しかし、よく考えてみると、自分が期待を
しているから相手がしなければならぬ、と
いう道理はどこにもありません。ましてや、
自分勝手に期待しておきながら、相手が期待
通りに動いてくれないからとイライラし、相
手を責めるのは筋違いです。

つまり、期待をするというのは自発的な
行為ですが、最終的な判断は相手に委ねて
いる状態だということです。

同様に、期待を「示す」ことも自分から

進んで行う自発的な行為ですが、あくまで
期待を示すだけで、期待に反してもやはり
その責任は相手にはありません。

ただ、人は好きな相手から期待を示され
たら、多くは自発的にその期待に応えたい
となるものです。**あなたが期待を示したと
き、相手があなたのことを大切に思ってい
れば期待に応えようとするでしょう。**

つまり、示された期待に応えようとする
かどうかは、自分と相手の関係性の中で成
り立っているのです。

そこで大切なのは、自分が期待を示した
とき、相手がその期待に応えたいと思う関
係を築けているかどうかです。さらに、**相手
が期待に応えてくれるか否かは、自分と相
手の関係性によるものであり、その関係を
築けている、あるいは築けていないのは自
分の責任だということです。**

人間関係が上手な人は、このことを知って
います。日頃から良好な関係を築き、期待を
するだけでなく「示す」。すると相手はや
らされ感がなく自ら期待に応えようとしま
す。結果、お互いに気持ちのいいポジティブ
な関係がさらに強まっていくのです。

文 一般社団法人日本ストレスチェック協会 代表理事 武神健之 たけがみ けんじ

2007年東京大学医学部大学院卒業。産業医として20社以上の企業で年間1,000件以上の健康相談やストレス・メンタルヘルス相談を行う。主な著書に『不安やストレスに悩まされない人が身につけている7つの習慣』(産学社)、『職場のストレスが消える コミュニケーションの教科書』(きずな出版)など。

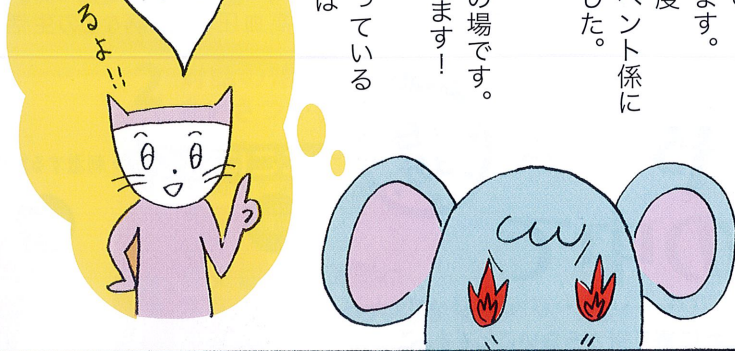
見守る 猫田くん

入社2年目の
宙太といいます。
なんとこの度
秋の社内イベント係に
任命されました。
他の部署の
人たちの
大事な交流の場です。
宙太、燃えています！
いつも
お世話になっている
猫田先輩には

宙太くんなら
きつと大丈夫
だよ
期待してねよ!!

と、言われて
まずは情報収集...

えーと
今までに
やった
ことが
ない企画は
何だろう？



そして1週間後...

猫の身も
貸したい
わ...
う...
う...

明日
提出日
なのに！
全然
企画が
まとま
らない
う...
う...

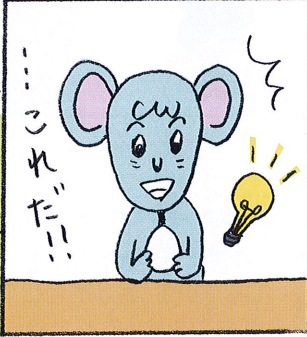
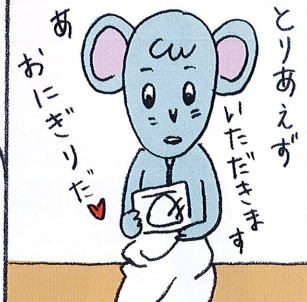
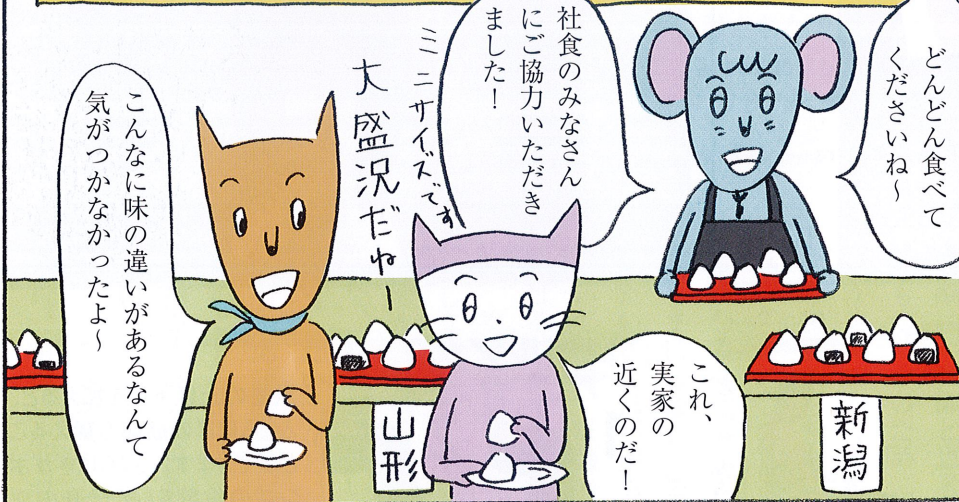
遅くまで
お疲れさま
はい
差し入れ
宙太くんらしい
イベントで
いいんだよ

わ...
猫田先輩は...
う...
う...

僕らしいって
なんだろう...



全国の新米を食べ比べ! おにぎり祭り



期待通りに相手がしてくれるとは限らないことは、
分かっているようで意識していないと忘れてしま
いがち。期待は「示す」だけであとは相手に任せる方
が、期待以上の結果になることもありますよ。

