



なんだか最近仕事がつまらないんです…

つまらない作業の繰り返しで全然仕事がおもしろくありません。
こんな職場にいていいのでしょうか？ (20代・女性)

ご相談ありがとうございます。承りました！
ちょっと「うつ」っぽくなってしまっていますね。いちばんに言いたいのは、いまの状態で「仕事を辞める」「転職する」などの大きな決断をしないこと。辞めるのは簡単ですが、気持ちが無に戻ったときに必ず後悔することでしょう。

それでは、具体的なアドバイスを。

あなたは「こんな仕事をしていていいのかな」と悩み、「つまらない」「なんとなく職場がいやだ」と感じていますが、本当に正しいのでしょうか。

もしもいま、目の前に向井理が現れて（あなたが男性なら元AKB48の大島優子）、仕事をしているあなたに「さあ、僕が書類を渡してあげるよ」と言ったら（大島優子なら「はい、私が書類を渡してあげるわ」）、どうしますか。ためらわず、迷わず、さっと手を差し出すはずです。それは「魅力的」で「簡単」な行動だからです。そう考えると「すべてのことに対してやる気がわからない」わけではないことがわかるで

しょう。

いまは「おもしろくもないのに、わざわざ職場まで行くのがいやだ」と思いこんでいるだけ。そこでこの「書類渡し」ぐらいに仕事を小さく分割して考えます。職場でうれしいことはまったくないですか。お給料はもらえますし、「ありがとう」と言われることだってあるでしょう。その「小さな魅力」のために、「一歩でいいので体を動かしてみる」のです。

一歩でも足が出たら、あとは同じようにまた一歩、行動を起こしましょう。繰り返せば必ずゴールである職場にたどり着くはず。たどり着いたら、昨日より少しだけ多く仕事をこなしてみてください。引き出しの整理でも、ゴミ箱の中身を捨てることでもかまいません。昨日しなかった何か小さなことひとつだけでいいのです。

0と100は大きく違いますが、1と100はほとんど同じ！ 小さな一歩から始めてみてくださいね。

明日から実践

① 職場のうれしいことをひとつ見つけよう

たったひとつ、ささいなことでもいいので職場の魅力を探してみてください。

② 小さく分割して少しずつ行動しよう

昨日しなかったことを何かひとつだけでいいので試してみましょう。小さなことでOK！



ゆうきゆう

精神科医。ゆうメンタルクリニック代表。『マンガで分かる心療内科』『心理学入門—心のしくみがわかると、見方が変わる』ほか著書多数。モットーは「ぞくぞくしなきゃ人生じゃない！」。