

ココロメンテ通信

質問

仕事中、隣のデスクの同僚の 独り言が悩みの種です。 やめてもらうには？



40代の森さん（仮名）の隣のデスクの同僚は、仕事中に独り言を言う癖があります。大きめの声で頻繁に「もうムかつく！」と人を非難したり、「またやっちゃった」と自責したりと、内容もネガティブなので、森さんまで暗い気持ちに…。

仕事中の同僚の方による独り言は、大きめの声で頻繁になると、気になってしまいますよね。しかも、誰かを非難したり、自分を責めたりといったネガティブな内容であれば、なおさら聞こえてくる人は、仕事に集中しづらくなりますし、気分も沈んでしまうものです。

一般的に、独り言には「精神的に落ち着きを取り戻し、ストレスを解消する効果がある」とされています。「よし、頑張ろう！」というような自分を鼓舞するものや、頭の中を整理するための「次はこれをして、それから…」といった前向きな独り言であれば問題ないのですが、今回のご相談にあるようなネガティブな独り言は、心の病気が疑われるケースもあります。本当は誰かに話したいけれど、話せる相手がいない時に独り言は増えるものです。同僚の方は構ってほしくてネガティブな独り言をつぶやいているのかもしれませんが、何らかのストレスを抱えており、精神的に不安定なのではないかと思われると思います。このストレスが減らない

ことには根本的な解決にならないことが多いです。

このようなケースでは、なるべく一人で抱え込まずに、職場のリーダー的な立場の人に相談することをお勧めします。もし周りの人たちも相談者様と同じようにうるさく感じているのであれば、より訴えやすくなると思います。上長の裁量によりますが、例えば、何らかの理由をつけて席替えをしてもらったり、同僚の方の仕事を負荷がかからないようなものに変えてもらったりするなどの対策が考えられます。

うるさいと、とにかく独り言をやめてほしいと思うのですが、同僚の方のSOSのサインだと思って「この人はなぜ独り言を言う必要があるのだろう？」という見方をしてみると、少し温かい目で見守ることができるとも思いません。

相談者様もストレスを感じていると思いますので、一人で抱え込まないこと、そして気分転換する時間を適宜確保することを意識してみてくださいね。



心理カウンセラー **高見 綾**

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気付き、多くの人のサポートを行う。著書に『ゆずらない力』（すばる舎）があるほか、各媒体で活躍中。

公式サイト

