



**人間関係のストレスと上手く付き合うためのヒント**

好感が持てる人や、一緒にいて楽しい人であっても、相手が誰であれ、自分にとってどんな意味をもつ人物であるかに関係なく、ストレスを感じることがあります。仲間や同僚の言動など、単純なことが原因のこともあれば、仕事や金銭面、子供、ニュースなど、自分ではコントロールできない外的要因や状況が、ストレスの原因となることもあります。

ここでは、人間関係のストレスと上手く付き合うための8つの方法を紹介します。

1. **自分に自信を持つ。**健全な自尊心を持っている人は、自分に自信があり、困難な状況でも容易に切り抜けることができます。落ち込んだり、自分に不安を抱かせる原因を明らかにし、ポジティブな考え方や語りかけを積極的に行い、自分自身と健全な関係を築くようにしましょう。
2. **ストレスの原因について考える。**ストレスを感じていると、その原因とはまったく関係のない身近な人に当たり散らしてしまうことがあります。空腹感や疲労感、過密なスケジュールなど、単純なことが原因かもしれません。これらはすべて、何らかの方法で解決することが可能です。
3. **自分の対処スタイルを知る。**あなたは対立に正面から向き合うタイプですか、それともあえて避けたり、他の方法で対処しようとする傾向がありますか。自分のスタイルを理解しておくことで、積極的に耳を傾ける、率直に話す、他の人に相談するなど、状況のニーズに応じてより適切な対応をすることができます。
4. **対面で話す。**怒りを感じさせたり、相手を傷つけたりするような内容のテキストやメールは送らないようにしましょう。落ち着いて考えをしっかりとまとめ、相手に丁寧に伝えられるよう、対面やビデオ通話で話せる時間を設けてください。
5. **焦らず時間をかける。**人間関係がどの程度緊迫しているかにもよりますが、何とか上手く関係を築こうとしているのであれば、変化が見えるようになるまで時間がかかることを自分に言い聞かせておく必要があります。じっくりと時間をかけて、あなたと相手が関係を修復し、行動を改めていくことが大切です。
6. **お互いに関心を持つ。**日々の生活に追われていると、大切な人と一緒に過ごす時間をつい忘れてしまいがちです。二人のスケジュールを調整して、一緒に楽しめることを見つければ、互いへの関心を再び高めることができるはずです。
7. **一線を引く。**人間関係の対立の中には、解決したり解消したりできないものもあります。自分の幸せを損なってまで、上手くいかない関係を無理に解決しようとする必要はありません。自分のためにならない関係は絶ってもいいのだと考えるようにしましょう。
8. **サポートを得る。**友人や家族、専門家など、あなたをサポートしてくれる人に相談してみましょう。

**出典**

コロラド大学ボルダー校、ヘルス＆ウェルネスサービス、「7 ways to manage relationship stress」。<https://www.colorado.edu/health/2020/03/20/7-ways-manage-relationship-stress>、2023年1月31日アクセス

NHS、「Maintaining healthy relationships and mental wellbeing」、<https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/maintaining-healthy-relationships-and-mental-wellbeing/>、2023年1月31日アクセス

Mind.org、「Self-esteem」、<https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/about-self-esteem/>、2023年1月31日アクセス

メンタルヘルス財団、「Stress」、<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stress>、2023年1月30日アクセス

This programme should not be used for emergency or urgent care needs. In an emergency, call 911 if you are in the United States, the local emergency services phone number if you are outside the United States, or go to the nearest ambulatory and emergency room facility. This programme is not a substitute for a doctor’s or professional’s care. Due to the potential for a conflict of interest, legal consultation will not be provided on issues that may involve legal action against Optum or its affiliates, or any entity through which the caller is receiving these services directly or indirectly (e.g., employer or health plan). This programme and all its components, in particular services to family members below the age of 16, may not be available in all locations and is subject to change without prior notice.  Experience and/or educational levels of Employee Assistance Programme resources may vary based on contract requirements or country regulatory requirements Coverage exclusions and limitations may apply.

© 2023 Optum, Inc.  All rights reserved.  Optum® is a registered trademark of Optum, Inc. in the U.S. and other jurisdictions. All other brand or product names are trademarks or registered marks of the property of their respective owners. Optum is an equal opportunity employer.