



対立を「創造」に変えるパラダイムシフト

本格的な暑さが始まりました。この季節は気温の変化と共に、人間関係でも少し熱がこもりやすくなるものです。今回は自分とは異なる「意見」を持つ他者の意見を、熱気とともにポジティブに受け入れてみましょう。

💡 カウンセラーの視点

異見を受けとめる「受容力」

多様な価値観が交差する職場では、意見の衝突は避けられないものです。心理学の視点で見ると、私たちは「**自分の意見が否定されること＝自分自身が否定されること**」と無意識に感じてしまいがちです。これが防衛本能を刺激し、攻撃的になったり、逆に心を閉ざしたりする原因となります。

自分と異なる意見を「間違い」として処理するのではなく、脳にとっての「**未知のデータ**」として捉え直すことが重要です。「正しい・間違い」の境界線を溶かし、多様性を面白がる心の余裕を育ていきましょう。



対立をエネルギーに変える鍵は、**ネガティブ・ケイパビリティ**（答えの出ない事態に耐える力）にあります。あいまいな状態のまま相手の視点を眺めてみると、対立していたはずの意見が、実は自分の世界を広げるための「新しいパーツ」であったことに気づくかもしれません。

💡 アップデートのヒント

「面白がるスイッチ」を入れる3ステップ

1

衝動を認める

意見が食い違ったとき、反射的に「NO」と言いたくなるのは自然な反応です。まずはその衝動を認め、「**私は今、相手と違う意見を持っているな**」と自分を客観視（メタ認知）してみましょう。

2

心の中でつぶやく

次に、心の中で「**なるほど、そう来たか！**」とつぶやいてみてください。この小さなひと言が、防衛本能をやわらげ、心に余白を生み出します。

3

好奇心の問いを立てる

相手を論破するのではなく、「**なぜ相手はそう考えるのだろう？**」という好奇心の問いを立てましょう。この小さな心のゆとりが、否定的な空気を和らげ、新しい発見のチャンスを生み出します。

- ① まずは週に一度、この「面白がるスイッチ」を意識してみてください。対立していたはずの意見が、自分の世界を広げるための「新しいパーツ」へと変わっていきます。



ヒューマニーズ相談センター 0120-779-551

答えの出ないモヤモヤを、価値ある気づきに変える。

心のコンディショニングのすすめ

「相談」ではなく「思考の整理」に使う

まとまらない不安やモヤモヤをプロとの対話で紐解き、自分を整えるための外部リソースとして活用してください。

役割を脱ぎ捨て、フラットに戻る
職場での役割や家庭での責任を一時的に脱ぎ捨て、一人の人間としてリフレッシュする時間を提供します。

*相談内容は相談者様の許可なく会社に開示されることはありません
*従業員本人だけでなくご家族（扶養家族）もご利用いただけます

選べる2つのスタイル

【STYLE 1】
電話で「今すぐ」話す



予約不要。少しだけ吐き出したいときや、今この瞬間の気持ちを聞いてほしい時に、直接お電話ください。

【STYLE 2】
面談で「じっくり」話す



予約制。オンライン（Teams等）で顔をみて、落ち着いた環境で時間をかけて向き合いたい方に最適です

※WEB予約はこちらから
(24時間受付)



※ご利用時間

平日：10:00-20:00
土曜：10:00-17:00
(日曜・祝日は休み)