



監修 ● 公認心理師 上野 幹子



相手のせいではない。 ものの見方や感じ方、考え方が自分と違うだけ

相手が自分の思い通りに動いてくれずイライラすると、つい相手の考え方や能力、性格のせいにしがちです。しかし、自分と他人とではものの見方や感じ方、考え方が異なるため、相手が自分の思うように動かなくても当然であり、相手が悪いわけではありません。

また、人は他人から行動を制限されるような指示を受けると、反抗心が生じます。「相手の思い通りには動きたくない」という気持ちが芽生え、かえって逆効果です。

他人は自分の思い通りには動かない。その前提で人と関わり、ていねいに対話することが、ストレスを減らすことにつながります。

● 相手が思い通りに動いてくれないイライラの対処法 ●

- 「動いてほしい」という期待を手放す
期待しなければ、思い通りに動いてくれなくてもイライラしない。「動いてくれたらラッキー」ぐらいに考える。
- 相手を理解し、同じものの見方をしてみる
相手の話をよく聞き、ものの見方や感じ方、考え方を知れば、相手がとった行動の理由がわかり、イライラしにくい。
- 相手を動かしたいのであれば自分が変わる
まず、自分の期待が相手にとって適切で、正確に伝わっているかを振り返る。また、人を動かす基本は「お願い」。そして、動いてくれたら「感謝」を伝える。



家族が、友人が、同僚が…自分の思い通りに動いてくれないことにイライラしやすいと、ストレスがたまりまう。しかし、他人をコントロールすることはできません。ストレスをためない心のもち方を知っておきましょう。

相手が思い通りに動いてくれない