自分の意見が採用されない

必要以上に落ち込む、イライラするとき…

練りに練った企画が却下されたとき、正しいと思って発言した意見を否定されたとき、あなたは自信をなくして落ち込むでしょうか？　それとも思いどおりにいかないことに腹を立てるでしょうか？　どちらも人として自然な感情ですが、問題は不快な感情をいつまでも引きずってしまうことです。そこで、今回は早めに気持ちを切り替える方法を考えてみましょう。

監修●六番町メンタルクリニック所長
JDC精神療法センター所長　野村 総一郎（精神科医）

自分を理解してもらうためには相手を理解することも大切

自分の意見が却下されたり、否定されたりといったことは、職場に限らず、PTAや町内会、家庭や友人関係においても、多々あり得ることです。自分の意見が通らないというのは、決して気分のよいものではありませんが、必要以上にイライラしたり、落ち込んだりしていませんか？　そんなときは、事実を感情的に受け止めるのではなく、論理的に考えてみましょう。

人には誰しも、他者に理解されたいという欲求があります。その欲求が満たされないとわかったとき、原因を他者に求めると、苛立ちや怒りといった感情が湧いてきます。「こんなにがんばって考えたのに」「自分は正しいことを言っているのに」「どうしてわかってくれないんだ」と。しかし、逆に考えてみてください。理解されたいという欲求は、あなた以外の〝他者〟にもあります。そして、人は理解してくれる者をより信頼し、支援しようとするものです。つまり、あなたは他者を理解しようとしていたでしょうか？　自分の意見だけが絶対だと思い込み、意見の押し付けになってはいなかったでしょうか？

自分の意見に賛同してもらいたいと思うなら、賛同してもらいたい人たちを理解することが大切です。人の意見にも聞く耳を持ち、理解しようとすれば、なぜ自分の意見が採用されなかったのかが見えてくるかもしれません。

人の意見にも聞く耳を持ち、理解しようとすることが大切。

さらには、あなたが普段からよき理解者として振る舞っていれば、会社の未来に関わるような重要な議論はさておき、「今日のランチ、どこで何食べる？」くらいの議論ならば、皆があなたの意見に賛同することでしょう。

価値観、考え方は人それぞれ人格まで否定されたわけではない

一方で、自信をなくして落ち込むというのは、自分に向けた感情です。自分には能力がない、魅力がない、嫌われている等々、自分に対する否定的な感情が気分を落ち込ませているのです。必要以上に落ち込んでしまうという人は、議論の場でたまたま自分の意見が採用されなかったというだけなのに、あたかも全人格を否定されたような気持ちになっていないでしょうか？

価値観や考え方は人それぞれ。だからこそ、意見がぶつかり合うこともあるでしょうし、批判をしたり、されたりするものです。しかし、それはあくまでも意見に対する批判であり、あなたの人格まで否定されているわけではありません。ある議論の場においての意見が、たまたまその場にいた人たちと違っただけ。別の議論の場では、あなたの意見が採用されるかもしれません。気持ちを立て直して、次の議論の場に備えましょう。ただし、その場合も他者への理解は不可欠です。自分に自信を持つと同時に、相手が求めていることを理解しようとする姿勢が大切です。