

働く女性の 感情コントロール



vol. 01

はじめに 自分の心を守り、表現する感情コントロール

職場でも日常生活でも、人間関係ほどやっかいなものはありません。特に女性同士の人間関係は何かと複雑でこじれやすく、いったん関係が壊れると非常にやっかいなものだと思います。仕事をしに行っているのに、なぜこうも人に気をつかわなくてはいけないのか、人間関係のもめ事が多いのかと、眉をひそめている女性も多いことでしょう。

この講座を監修した私は、医師で男性です。臨床医として患者さんの診療にあたっていますが、医療現場にも女性スタッフ同士のいざこざは数多くあります。実際に、ある病院では、看護師が集団でターゲットとした人物を仲間はずれや悪口で退職に追い込むということを目の当たりにしたことがあります。

患者さんに迷惑がかりそうな場合は、医師や男性職員が仲裁に入ったり、注意や指導をしたりしてその場を取めようとしますが、私が見てきた多くの場合は、攻撃された人が退職していくことがほとんどでした。

ところが、難しさを感じるのは、それでその職場に女性同士のいざこざがなくなるわけではないことです。先の病院では、また別のターゲットを新たに決めて、再び集団で退職に追い込むということがありました。

女性には打たれ弱い一面がある

「女性は感情的な生き物だ」とよく言われます。私自身も、普段、ニコニコと穏やかに仕事をしていた女性スタッフがいきなり怒りだしたり、泣きだしたり、感情を爆発させる場面に遭遇したことが何度もあり、そう感じることもあります。そして、一度、職場で感情を爆発させることがあると、その人は周囲から「キャパシティの小さい人」とレッテルを貼られ、大事な仕事は任せられないと阻害されるようになっていき、結局は居づらくなって辞めていきます。医療の現場では、患者さんの生命に関わることが多いだけに、その傾向が強いのではないかと思います。一般企業でも、多かれ少なかれ、同様のことはあるのではないのでしょうか。

一方、感情を爆発させるのではなく、内に秘め、自分を追い込んでうつ病などを発症してしまう人も少なくありません。私のクリニックの患者さんでも、仕事が原因でうつ病やパニック障害などメンタルの病気を発症し、受診する人

が増えており、その多くが女性です。

とかく女性には、「気の強い人が多い」というイメージがありますが、実は、心の中に打たれ弱さを抱えていることがあります。実際、厚生労働省の調査では、うつ病患者の3分の2は女性だという結果があります。特に女性の場合、感情の起伏に女性ホルモンの変動が密接に関わっているため、メンタルバランスを崩しやすい傾向にあることも関係しているのかもしれません。

つまり、感情が表に出てしまうのも、内に抑え込んでしまうのも、どちらも心がダメージを受けている状態といえるわけです。言葉を換えると、女性には打たれ弱い一面があるということです。

自分の心を守る術としての感情コントロールを

女性同士の付き合いは難しいと感じて本講座を手にとった方は、豊かな感受性の中にある種の強さがある人や、強さを持ちたいと望んでいる人だと思います。本講座には、その強さの芽を大きな木に育てるヒントや方法の一つになってほしいという願いを込めています。

そのため本講座では、相手や自分を分析する材料として、女性のネガティブな思考や感情の正体、その背景を理解していただきたいと思います。その上で、自分自身の心を守る術として思考の切り替え方、感情をセルフコントロールする方法を身につけてほしいと考えています。

いわゆる女性的なネガティブ思考や感情は、なにも女性だけが持っているわけではなく、男性にもあります。この講座では、特に女性同士に多いということでそうした切り口になっていますが、対処法を身につけることは、仕事で成果を上げ、人間関係を円滑にするためのビジネススキルの一つととらえてもいいでしょう。

女性同士を始めとする人間関係に疲弊することなく、あなた自身が楽に生きるためにこの講座の学習が役立つものとなることを願っています。

南雲晃彦



働く女性の 感情コントロール

C O N T E N T S

vol.
01

はじめに 自分の心を守り、表現する感情コントロール…………… 2

第 1 章

女性の多い職場はなぜ疲れるのか？

| | | |
|--------------------|-----------------------------|----|
| Lesson 01 | 女性同士の人間関係は感情労働…………… | 8 |
| Lesson 02 | 女性にも不可解な女性の習性…………… | 10 |
| Lesson 03 | 女性の生き方が変わってきた…………… | 14 |
| Lesson 04 | 価値観のジェネレーションギャップ…………… | 16 |
| ■第 1 章のエクササイズ…………… | | 18 |
| ■ column 01 | “女の敵は女”は本当なのか？…………… | 13 |
| ■ column 02 | 結婚、出産、仕事… “女の幸せ”って何だろう…………… | 20 |

第 2 章

「女性は感情的な生き物」といわれる理由

| | | |
|--------------------|---------------------------|----|
| Lesson 01 | 女性が感情的になりやすい理由…………… | 22 |
| Lesson 02 | 「共感」から発生するネガティブな感情…………… | 26 |
| Lesson 03 | “逆ギレ”の深層心理は劣等感…………… | 30 |
| Lesson 04 | 感情を揺さぶる女性ホルモン…………… | 32 |
| ■第 2 章のエクササイズ…………… | | 34 |
| ■ column 03 | 人間関係が楽になるセロトニンを増やす方法…………… | 36 |

第3章

あの人は、なぜ感情をコントロールできないのか

| | | |
|-------------|--------------------|----|
| Lesson 01 | いつもイライラ、すぐに怒り出す人 | 38 |
| Lesson 02 | 無神経、口うるさい“お局様”な人 | 42 |
| Lesson 03 | イライラ、鬱々…感情の起伏が激しい人 | 44 |
| Lesson 04 | ターゲットを追い詰める攻撃的な人 | 46 |
| Lesson 05 | “かまってちゃん”な面倒くさい人 | 48 |
| ■第3章のエクササイズ | | 50 |
| ■column 04 | 娘を苦しめる母親との付き合い方 | 52 |

第4章

自分のネガティブな感情を整理しよう

| | | |
|-------------|---------------------|----|
| Lesson 01 | 自分の心の弱い部分と向き合おう | 54 |
| Lesson 02 | 仕事のスタンス、ビジョンを決めよう | 58 |
| Lesson 03 | 自分の気持ちが楽になる距離感を決めよう | 60 |
| Lesson 04 | 女性ならではの感情を強みにしよう | 64 |
| ■第4章のエクササイズ | | 66 |
| ■column 05 | 不安の正体～正常な不安と病的な不安～ | 63 |
| ■column 06 | 人間関係が楽になる脳内ホルモンとは | 68 |

第5章

自分の思考と心のクセを知ろう

| | | |
|-------------|---------------------|----|
| Lesson 01 | 極端な基準を設定しまうクセ | 70 |
| Lesson 02 | マイナスの出来事にとらわれてしまうクセ | 72 |
| Lesson 03 | 相手の心を読み過ぎるクセ | 74 |
| Lesson 04 | 感情的に決めつけてしまうクセ | 76 |
| Lesson 05 | 自分の心を守ろうとするクセを知ろう | 78 |
| ■第5章のエクササイズ | | 82 |

01

学習スケジュールを立てましょう

テキストの学習をはじめる前に、講座全体のスケジュールと、各章の Lesson の学習予定日を決めましょう。各章の扉ページに、Lesson ごとに学習予定日を記入する欄がありますので、ここに記入しておきます。

02

各単元の学習を進めましょう

あらかじめ立てた学習スケジュールに沿って、無理のないペースで学習を行いましょ。テキストは全5章で構成されています。それぞれの章末には、エクササイズを用意しています。各章で学んだことの理解度を深めるために、内容を復習しましょう。

●第1巻では、女性同士の人間関係に難しさを感じる人が多いのはなぜなのか。その原因について、主に心理学や医学の側面から考えていきます。感情の原因を理解することで、自分の感情コントロールに役立てます。

●第2巻では、実際に、職場でどのように感情をコントロールしていけばよいのか、具体例を交えながら考えていきます。単にがまんするのではなく、自分の感情を上手に表現し、ストレスの少ない人間関係の構築を目指します。

03

添削課題を提出しましょう

テキスト学習が終了したら、添削課題に取り組みます。すべての設問に解答し終わったら、期日までに提出してください。

●第3巻の実践ワークブックでは、学んだことを振り返り、自分の感情コントロールを実践していきます。自分自身の感情の変化を客観的に見つめる訓練を積みながら、第1巻、第2巻で学んだ、感情の原因の理解、思考や発想の切り替えなどに実際に取り組み、感情コントロールの術を身につけましょう。

第1章

女性の多い職場はなぜ疲れるのか？

この章で学ぶこと

女性同士の人間関係を、「疲れる」、「面倒くさい」と感じている女性は意外と少なくありません。第1章では、なぜそう感じるのか、いわゆる「女性的」とネガティブにとらえられてしまう女性の習性や特徴について見ていきます。もちろん、「女性特有」と決めつけるつもりはありません。男性にも当てはまることはあると思います。



Learning Objectives & 学習スケジュール

| 学習内容 | 予定日 | 実施日 |
|---------------------------|-----|-----|
| Lesson01 女性同士の人間関係は感情労働 | / | / |
| Lesson02 女性にも不可解な女性の習性 | / | / |
| Lesson03 女性の生き方が変わってきた | / | / |
| Lesson04 価値観のジェネレーションギャップ | / | / |



女性の多い職場はなぜ疲れるのか？

Lesson 01 女性同士の人間関係は感情労働

- 働く女性の多くが、女性同士の人間関係は難しい、面倒だと感じています。なぜ、そう感じてしまうのか、女性の深層心理について見ていきます。

和気あいあいは表面だけ？

社員数300名以上の大企業を対象に行った調査（資料1）によると、「異性と同性とでは、どちらと仕事をするほうが楽か」という質問に、「異性より同性と仕事をするほうが楽である」と答えた人は、管理職、一般正社員、非正規社員いずれも男性のほうが多く、女性は「同性とは仕事がしづらい」と感じている人が少なくないことがわかりました。

また、「女性が多い職場での困りごとTOP5」という別の調査では、「仲良しグループへの所属や内緒話がすぐに広まる」、「単独行動がしづらい」などの困りごとが挙げられています。平和そうに和気あいあいと見える職場でも、裏にまわると、このような悩みを抱えているということです。

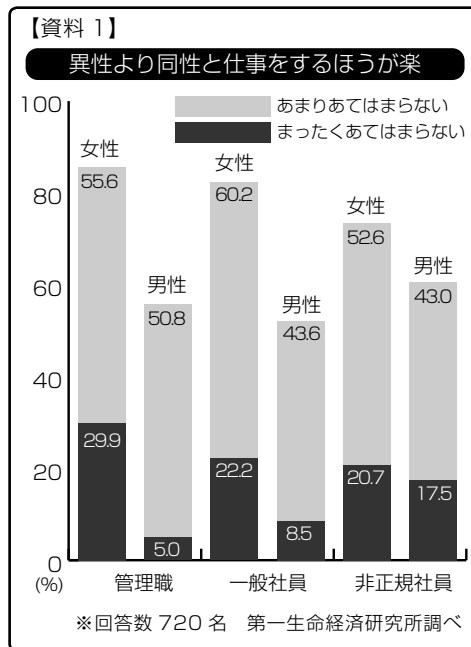
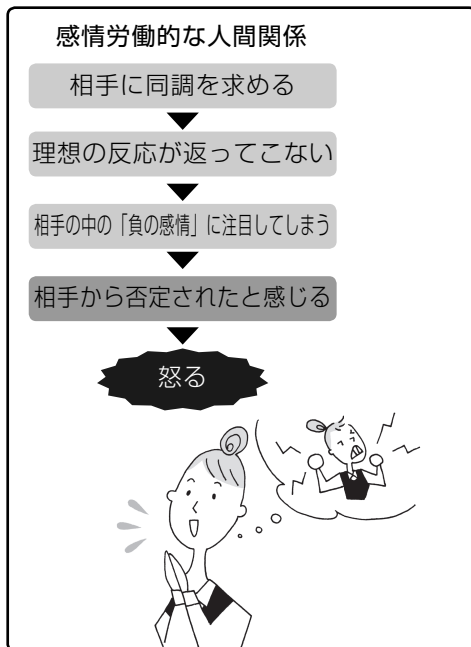
女性同士の人間関係は、仕事の一つ

では、なぜ女性が女性に対して苦手意識を持つてしまうのでしょうか。

それは、女性同士の人間関係は、“感情労働”的な側面があるからだと考えられます。

労働には、肉体労働、頭脳労働に加えて、感情労働があります。感情労働というのは、簡単にいうと、医師や看護師、営業パーソン、飲食店などのサービス業のように、自分本来の感情を抑え、にこやかに、冷静に相手に接することが求められ、精神的にも働いているようなことを意味します。

女性は、相手の表情から感情を読み取る能力が高い人が多い傾向があります。特に、感受性の強い人は、相手の「負の感情」に過敏に反応しがちです。そのため、たとえば、同調を求めているのに相手から違う反応が返っ



てくると、自分は「否定された」、「裏切られた」と感じてしまうことがあります。さらに、日頃から被害者意識が強い人だと、同調してもらえなかったという怒りから、相手を攻撃してしまうこともあります。

このようなタイプの女性とのトラブルを避けるために、理不尽だと感じながらも、そうした自分の負の感情を抑え込んでいる人は多いことでしょう。さらに、感情を抑え込むだけでなく、相手が不機嫌そうな顔をしていたら、努めてにこやかに振る舞ったり、同情してなだめようとしたり、自分の感情を演出する行動を取ってしまう人もいます。誤解を与えないように気をつかわなければならない人と接するのは、精神的に疲れてしまうこともあるでしょう。

このように女性同士の人間関係は、感情労働を怠るとたちまちトラブルに発展してしまいかねないという傾向が多く見られます。そのため、トラブルを避けながらコミュニケーションを取りたいと思うと、本来やるべき仕事に加えて、まるでもう一つ仕事のように感情労働に取り組まなくてはなりません。そんな難しさが女性同士の人間関係にはあるといえます。

point

- ① 女性同士の人間関係は、感情労働的な側面がある
- ② 誤解を与えないように気をつかわなければ、トラブルに発展しやすい



女性の多い職場はなぜ疲れるのか？

Lesson

02 女性にも不可解な 女性の習性

- 女性同士だと本音と言えずに、つい同調してしまうことがある
- のは、女性特有の心理が働いているからだと考えられます。女
- 性同士の付き合いを難しくしている原因の一つともいえます。

群れることで安心する女性グループ

「おひとりさま」という言葉が一般化しているように、最近では、一人旅やレストランで一人で食事をするにまったく抵抗のない女性が増えてきました。しかし、その一方で、常に誰かと一緒にいないと不安を感じてしまう女性も少なくありません。

特に女性の多い職場では、「単独行動をしていると周囲から浮いてしまう」、「集団行動は苦手だけど、どこかのグループに属していないと居場所がないような気がする」と感じる女性は少なくありません。中には集団行動をするのが当たり前だという「同調圧力」の強い職場もあるでしょう。

常に誰かと一緒にいたいと思う女性の心理として、精神科医の水島広子氏は、「女性は伝統的に男性から選ばれることによって社会的地位が決まってきたからだ」という解釈を示しています。つまり、ひとりぼっちになるということは、「自分に価値がないから選ばれなかった」と解釈し、自分の心が傷ついてしまうため、仲間を求めるのだということです。

心の中では、「ランチくらい一人で行きたい」と思っている、グループから抜けられない女性の心理には、「不安感」という心があるというわけです。

「一人だけ特別扱い」を許さない

女性が仲間を求めるのは、大昔の狩猟時代、夫が狩りに出かけている間、女性たちは周囲と協力して子どもや家族を守っていたことが脳に刷り込まれているからだという説もあります。群れをつくるのは、自分たちを守る



ための本能に近い習性の名残があるのかもしれませんが。

もちろん、仲間を求めるのは、女性に限ったことではありません。男性同士でも仲間をつくって行動するのはよくあることです。ところが、男性グループに比べて、女性グループのほうが何かと難しいと思われているのは、女性特有の集団心理が関係していると考えられます。

とかく男性は集団になると、冒険や面白さを求めて極端な行動を競い合う傾向があります。たとえば、高いところから飛び降りたり、自転車で急な坂道を下ったり、度胸を試すために危険な行為を集団の中で競い合います。これは、「リスキー・シフト（危険な意志転向）」に陥るためだと考えられます。リスキー・シフトとは、集団になると危険なこと、冒険的なことをやりたくなり、そうした極論を集団の中の個人同士で競い合おうとする心理傾向です。

それに対して女性は、その真逆の「コーシャス・シフト（慎重な意志転向）」といって、集団になると変化を嫌い、何もない現状維持を求める心理傾向が見られるそうです。そのため、女性集団は「横並び」であることが重要で、お互いをほめ合いながら、仲の良い関係を維持しようとしています。

そのため、一人だけプロジェクトに抜擢されたり、グループの中心人物と違う意見を述べたりしてしまうと、とたんに距離を置かれ、悪口や無視

といった理不尽な仕打ちをされてしまうことがあります。

これは、「自分は評価されなかった」、「意見を否定された」と傷ついてしまうのと同時に、集団の中で「和を乱す人物は許せない」という心理が働くためだと考えられます。それは、とりもなおさず、自分が傷つき、不安になることをおそれているからだといえるでしょう。

そのため、女性グループでは、自分より上に行かせないために足の引っ張り合いなどがあり、表面上は仲が良さそうに見えても、内面ではドロドロとした感情が渦巻いていることがあります。集団行動が苦手な女性にとっては心が休まることがないというのが、女性の多い職場で疲労を感じる原因の一つだと考えられます。



あなたの職場の感情ストレスチェック

- 機嫌を損ねないよう常に気をつけている
- 気をつかわないとトラブルになりそうな人がいる
- 詮索してくる視線をうっとうしく感じる
- グループに入らざるを得ない圧力がある
- グループの和を乱さないことが大切だと思う
- ひとりぼっちは格好悪いと思う
- 本当は一人で行動したい

**1つでも当てはまった人は、
女性同士の間関係が感情労働になっている
可能性があります。**

point

- ① 集団行動の裏側には「不安感」がある
- ② 集団の中では、「横並び」であることを求める傾向がある

“女の敵は女”は本当なのか？

女性は、他人と比較されることを嫌い、個々の能力を加味した絶対評価をされるべきだという考え方が強い傾向があります。

その理由を、精神科医の水島広子氏は、「女性は『男性から選ばれる性』だから」と分析しています。それは、日本人の中に、女性は家庭を守り、子どもを育てるものだという役割分担意識が、未だ根強く残っていることと関係しています。

実際、女性の社会進出が進んでいるとはいえ、男性と同等の条件で働ける環境はまだ少なく、どんな男性と結婚するかで生活水準が決まるという現実が少なからずあります。

そのため、“選ばれる”という受け身の生き方をしている女性は、比較されて優位に立てなければ「負けた」と感

じてしまい、大した努力もしていないと感じる相手に嫉妬してしまいます。

「女の敵は女」とよく言われるように、誰よりも目立とうと外見を磨いたり、仲間のように見える相手の足を引っ張り合ったりするのも、異性をめぐる闘いがあるというわけです。

しかし、「女の敵は女」は本当にそうなのでしょうか？ 女同士の関係を醜い争いに貶めるようにも感じられるこの言葉には、どこか女性を蔑視しているようなニュアンスを感じませんか？ 敵のように感じる相手は「女」ではなく、あくまでも「その人」であるはずです。

女だから苦手、女だから嫌いなのではなく、一人の人間としてその人に向き合うと、ベストな関わり方が見えてくるのではないのでしょうか。



女性の多い職場はなぜ疲れるのか？

Lesson 03 女性の生き方が
変わってきた

- 女性は共感能力が高く、場の空気を読むことが得意だといわれています。ところが、近年は職場環境が激変し、多様な人が働く中で、価値観の違いによる感覚のずれが生じています。

女性なら空気を読めて当たり前という圧力

職場での人間関係のいざこざの多くは、相手の自分への接し方から始まっていることが多いものです。特に女性は、「その気持ちよくわかる」と言われると、その人との距離が縮まり、親しみを感じます。これは、女性は相手に共感を求める傾向が強いからです。逆に言うと、「相手を否定しない」ことによってトラブルを避けられるということでもあります。

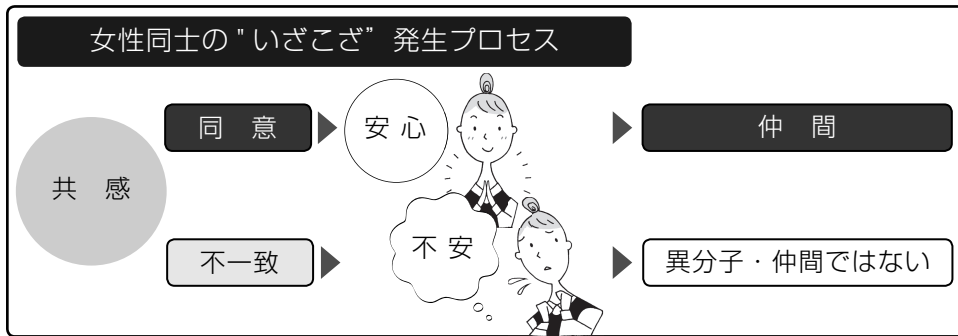
共感の裏返しは、否定や疎外感で、その根底にあるのは「不安感」です。多くの女性が共感を求めるのは、その深層心理に不安感があるためです。共感を得られないのは、自分の存在を認めてもらえないからだ、不安を感じてしまうのです。

そのため、女性社会では、業務を遂行し、達成するというよりも、人間関係を維持することのほうが主たる目的になりやすい傾向があります。従って共感とともに、人間関係を壊さないように「場の空気を読む」ということも強く求められます。女性なら空気を読めて当たり前という意識も強く、それができない人は疎まれ、嫌われる存在になってしまいがちです。

共感できないのは当たり前

しかし、自分の職場を見渡してみてもうどうですか？ 本音を言えば、共感できない人の一人や二人はいるのではないのでしょうか。その原因・背景の一つとして、女性の置かれている立場や役割の多様化を挙げることができます。

30年くらい前の男女雇用機会均等法が施行される以前は、女性は会社に



勤めていても、結婚を機に退職するのが当たり前だという風潮でした。仕事の内容も、男性のサポート的な業務や地位しか与えられず、同じような立場や状況の中で、職場の女性はお互いに、ある程度共通の悩みの中で、比較的簡単に共感し合える関係だったといえます。

ところが現代は、同じ職場に正社員、契約社員、派遣社員、パート・アルバイトといった雇用形態の異なる人がおり、独身、子育て中、既婚で子どもがいない、親の介護中など、抱えている事情や背景も実にさまざまです。

当然、仕事に対する考え方も、「家計のため」という人もいれば、「仕事が好きだから」という人もいます。仕事を続けるために結婚や子どもなど、何かを諦めてきた人、反対にすべてを獲得している人もいます。状況や考え方の異なるさまざまな人が同じ職場で仕事をしているわけですから、共感できない言動があつて当たり前なのです。

ましてや、最近では、政府が女性管理職比率を2020年までに30%以上に引き上げるといふ目標を掲げています。さらに、少子高齢化対策の一環として、育児休業制度の充実など、子育てと仕事の両立支援にも積極的に取り組んでいます。女性に求められる役割も負担も大きくなる中で、ストレスを感じている人は多いことでしょう。感情は、ストレスによって不安定になります。ストレスフルな職場でネガティブな感情がぶつかり合い、もめやすくなるのは当然といえば、当然のことなのです。

このような現代社会の中で、職場という閉鎖された環境下で、長期間にわたって良好な人間関係を築いていくには、対人関係の「スキル」が必要になっているということを理解しておきましょう。

point

- ① 共感されると、「自分が認められた」と感じる人がいる
- ② 価値観の違いを乗り越えるには、対人関係のスキルが必要