

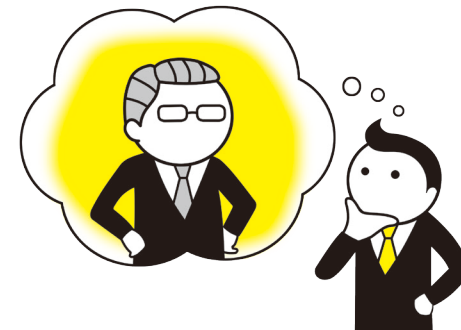


ROUTINE

37

ユルメル

## 苦手な人に対応するときは その人の背景を「オレンジ色」で イメージする



苦手な人のイメージを少しでも和らげるために、背景をあたたかなオレンジ色にして想像してみる。

人は、自分が「意味づけ」したように、相手を見ます。たとえば、Aさんを「苦手な人」として一度意味づけすると、Aさんについて苦手だと思える部分ばかりが目に入ってくるようになります。

これを心理学では、「**確認バイアス**」といいます。そういう意味で、誰にでも「苦手な人（＝苦手だと感じている人）」がいるのは、自然なことです。

ただ、苦手な人が上司や仕事のパートナー、常連のお客さんだと、毎日のことだけにストレスを感じてしまいます。また、「この人苦手だな、イヤだな」と心の中で拒否しながら無理して親しげに接すると、よけいにつらくなります。また、そのような態度は、相手にも伝わりやすい。

できるだけその人を好意的な視点で見るために、ここでは色彩心理学に基づいたルーティンを行います。

ちょっと、色彩実験をしてみましょう。

まず、「苦手だな」と思う人を思い浮かべ、その人を「色で」イメージしてみてください。おそらく黒とか灰色、あるいは青色などの寒色系を連想する方が多いのでは

ないでしょうか。何となく、暗く、寒く、冷たい感じですよ。

次に、その人の背景に「オレンジ色」をイメージしてみてください。

オレンジは、あたたかく、親しみや明るさを感じさせる色です。色は人によって好みが分かれますが、オレンジを嫌う人は少なく、好意的な色として受け止められています。相手の印象が和らぎ、前よりは、親しみやすくなったのではないのでしょうか。

ただ、**相手の背景をオレンジ色でイメージする**だけです。ですが、少し「意味づけ」を変えるだけで、相手への印象も変わってきます。

私のお客さんのSさんは、人に対してイヤだなという感情が出てきたときには「オレンジ色と同時に、その人の最高の笑顔をイメージする」というのをルーティンにしています。

これは、簡単なルーティンなので、いつでもどこでも行なうことができます。マスターすれば、対人関係のストレスを軽減できます。