



新しい環境でも疲れない！

“対人疲労”を防ぐエネルギーマネジメント

春は新しい職場や配属先など、環境の変化が多い季節です。中でも職場での人間関係は、仕事の充実度や生産性に深く関わります。しかし、気を遣いすぎたり、周囲に合わせようと無理をすると、心のエネルギーがすり減ってしまうことも。こうした“対人疲労”は、知らず知らずのうちに心身に影響を及ぼします。今回は対人関係に疲れすぎず、心地よい距離感で働くための「エネルギーマネジメント」のコツをお伝えします。

対人疲労とは？



「対人疲労 (interpersonal fatigue)」とは、職場での人間関係に起因するストレスによって、精神的・身体的な疲労を感じる状態を指します。気を張り詰めた状態が続くと、自律神経が乱れやすく、慢性的な疲れや不調、仕事への意欲低下にもつながりかねません

対人疲労が引き起こす影響

心身への影響

慢性的な疲労感、不眠、頭痛、消化不良、うつ状態、燃え尽き症候群など

職場への影響

生産性の低下、職場内コミュニケーションの悪化、離職リスクの上昇など



対人疲労を防ぐための5つのエネルギーマネジメント術

1. 無理に会話を広げなくてOK

会話は「量」より「質」。無理に話を続けようとすると、エネルギーの消耗につながります。短くても前向きな言葉を選び、笑顔や相槌などの「非言語コミュニケーション」を活用するのも有効です。感謝やポジティブな話題を意識的に取り入れることで、職場の雰囲気が穏やかになります



2. “6割の力”でちょうどいい 60%

初対面の相手に100%のエネルギーで向き合う必要はありません。まずは「6割の力」で自然体に接し、時間をかけて関係を築いていくことが対人疲労を防ぐポイントです。ときには「NO」と言う勇気を持つことも大切です



3. 共感しすぎず、距離感を意識

「共感」と「感情移入」は別物。相手の話を大切に聴きつつも、自分の感情を守ることが必要です

- ✓ すぐに問題解決に向けてアドバイスせず、「そうですね」と受け止める
- ✓ 深く感情移入しすぎないよう、一歩引いた視点を持つ

このバランスが長期的な人間関係の安定につながります

4. マインドフル休息

慌ただしい毎日の中で、私たちの脳は知らず知らずのうちに疲労しがち。1~2時間ごとに意識的な「マインドフル休息」を取り入れることが心のエネルギーを保つ鍵。小さな休息が心のバッテリーを充電してくれます

- ✓ 数分間目を閉じて深呼吸
- ✓ 静かな場所でストレッチ
- ✓ 窓の外を眺めてリフレッシュ



5. ひとり時間でエネルギーチャージ

「誰にも気を使わずに過ごす時間」を意識的に設けることは、心の回復にとって非常に重要です。お気に入りの音楽や香り、読書、散歩など、自分だけの“癒しのルーティン”を持ちましょう

対人疲労が起きやすい環境とは

- 発言しにくい雰囲気、ミスを責める文化
- 上下関係が強く、自由な意見が言いづらい
- 他者の視線や評価を常に意識しなければならない
- プライベートな距離感が近すぎる
- 陰口やネガティブな会話が多い
- 適切な休憩が取りづらく、一人の時間を確保しにくい

接客業や医療・福祉、営業など、“感情労働”が多く求められる職種でも注意が必要です

職場の心理的安全性を高めるコツ

個人の工夫に加え、職場全体での「心理的安全性」作りも欠かせません。以下のような習慣が働きやすいチームづくりに貢献します

まず肯定、次に意見を述べる



例「なるほど、そういう視点もあるわ。そのうえで、私はこう考えるよ。」

ミスは責めず、一緒に改善を考える

例「ミスした原因を一緒に振り返って、次に活かそう。」



感謝は具体的に伝える



例「資料を早く準備してくれて助かりました！」

雑談も立派な信頼づくり



「週末どうだった？」の一言が相談しやすい雰囲気をつくれます

そのほかにも

- 業務負荷の適正化
業務量の偏りが対人関係の摩擦を生むため、タスクの分担を見直す
- 1on1ミーティングの活用
上司と部下の定期的な面談により、ストレスを早期発見する

