



2026年
10月

Self NEWS

メンタルヘルス



「仕事でストレスが多くて……」というのはよくある話ですが、実際には、仕事の「曖昧さ」が要因になっていることも少なくありません。指示や目的が不明瞭、それぞれの分担がはっきりしていないなど曖昧な点が多いと、それだけストレスが生まれやすいのです。



仕事の曖昧さによるストレス

～ 仕事の目的・内容・役割分担を明確に ～



10月になり、秋らしくなってきました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。気温の変化が大きい季節の変わり目は、いつもより体調管理に気をつけたいですね。

今月は、「仕事の曖昧さ」についてお伝えいたします。

自分に与えられた役割をこなすのが仕事です。タスクは何か、それをいかに達成していくのかが仕事ではないでしょうか。こうしたタスクが多すぎてできない、難しいからできないというのがストレスの代表と考えられます。

しかし、現実の仕事のなかでは、タスクそのものが明確になっていないことが多いものです。つまり、仕事の与えられ方が曖昧で、自分はいったい何をすればよいのかが明確になっていない状態です。実は、仕事の忙しさそのものより、こうした状況によってストレスを感じている人はたいへん多いのです。皆さんにも心当たりはあるでしょうか。

「いつまでに何をすればいいのだろう」「本当にこの仕事をやっていいのだろうか」「指示された方向で本当にいいのだろうか」「上司の指示は曖昧でよく分からない」「ゴールはいったいどこなのだろう」

こんな気持ちになったことはないでしょうか。目

標が明確でやるべきことがわかっているときは懸命に頑張ることができそうですが、タスクが曖昧になっていると、宙ぶらりんな状態になってしまいます。これが仕事の量や責任の重さよりもストレスになってしまうわけです。

たとえば、「上司がきっちり仕事の目標も目的もやり方も指示してくれないから自分は迷い、余計な時間がかかってしまう」と思うことがあるでしょう。

それも一理はあるのですが、もう少し考えてみましょう。こうした状態は、逆に仕事を面白くするチャンスかもしれません。あなたが、信用されて仕事を任されているからこそ、大きな目標を与えられ、そこから先は自由裁量でやって欲しいという状況ではないでしょうか。

自分の判断で仕事をすることは、責任が伴いますので、簡単ではないかもしれません。しかし、そこで自分に何が求められているのか、どういう目的の仕事で、自分がどう関わればいいのかを考えて、逆に自分なりの方向性を上司に示してみてもどうでしょう。自分から目的を明確化していくことが、曖昧さを解決する鍵でもあるのです。



Self&サポートリンク



0120-556-387

詳しくは裏面を
ご覧ください



♡ こころの知恵袋

理想の姿を描き出す存在とは ミケランジェロ現象

“親密なパートナーは、お互いの理想的な姿を美しく引き出す「彫刻家」のような役割を果たしているのではないか”

そんな考え方を対人関係の研究で知られるアメリカのドリゴタス教授らは1999年に発表し、「ミケランジェロ現象」と名付けました。

ミケランジェロは「大理石の塊の中にはすでに完璧な彫像が入っており、余分な部分を削り取ることで姿を現させる」と語ったといわれます。かのダビデ像など、理想の彫刻を掘り出す天才芸術家の言葉を引用しての命名です。



親密なパートナーは、自分の長所を早くから認めてくれ、自分は「こうなりたい」といった夢や願望を実現していくのを肯定し、支えてくれるでしょう。挫けそうなときにも、長所を粘り強く伸ばし、温かい目で成長を支援してくれます。

こうした互いに高めあう関係によって、自身の能力を存分に発揮し、理想の実現に向かって邁進する状態を示しています。親密なパートナーはまるで天才彫刻家ミケランジェロのような役割を果たしてくれるというわけです。

あなたにとってのミケランジェロはどこにいるでしょうか。それは同僚同士、あるいは上司と部下かもしれせん。

こころの健康相談 Q&A

Q 言いたいことが言えなくてストレスを感じる一方、言わないほうがよいこともあり、このバランスが分かりません。

A 言いたいことがあるからと、何でも全て言えばよいわけでありませぬ。かと言って、我慢し過ぎではストレスになるでしょう。

例えば、同僚のミスを見つけたけれど、仲が悪くなるのを恐れて言えないといったケースがあるかもしれません。このような場合は、ミスの状況など、正直に伝えるほうが後々の関係も含めてよい結果になると思います。



逆に、相手も自分のミスで迷惑をかけていると分かっているときに、「もう勘弁してほしい」などと、わざわざ言う必要はないでしょう。わざとやったわけでもなく、反省もしているなら、それを指摘しても意味はありません。そんなときはむしろ「何か手伝えることはある？」と聞いてあげるのも一つの方法です。

その発言にポジティブな意味があるのかどうかを判断基準とするのはどうでしょうか。

「相談室」のご案内(無料)

Self &
サポートリンク



フリーコール

ココロミ (テ) ハナ (ソウ)
0120-556-387

平日 12:00~20:00 (休業日: 土日・祝祭日・年末年始)

※内容によっては、ご相談時間・回数を制限させていただく場合もあります。



MAIL

support@welllink.co.jp

※受信日から2日以内にご返信します (休業日は除く)。

※内容によっては、適切なお答えをさせていただくために、お時間をいただく場合もあります。

ご契約の確認のためご利用の際にはご所属企業・団体を確認させていただきます。



電話相談



メール相談



精神科・心療内科のご案内

