

友達の「ぜろ」のコミュニケーション障 ぼっち 仕事術

が「一人」で稼げるようになった



コミュ障エンジニア

末岐碧衣

はじめに

本書は、「**人付き合いが苦手なコミュ障でも、そこそこ稼げるようになるための方法**」をまとめた本です。

「なので、意識が高いことは書いてありません。すぐ稼げるようになる方法が書いてあるわけでもありません。効率のよい働き方も、飛び抜けた成果をあげるテクニックも書いてありません。」

書いてあるのは、「空気が読めない」「何を考えているかわからない」「いつもオドオドしている」と言われがちな**コミュ障のための、社会でのサバイバル術**です。

とりわけ、人付き合いの仕方、働き方、お金の扱い方、自分の心との向き合い方について扱っています。

皆さんは、日々働くなかで次のように感じたことはありませんか？

「会社の人間関係が苦手だ」

「だれかといると、それだけで疲れてしまう」

「面倒な人にかかわりたくない」

「会社に頼らず、一人で稼げるようになりたい」

私はずっと思ってきました。会社に勤めるようになってから——いえ、その前から——です。

理由はコミュ障だから。

集団行動がとれず、つねにひと目が気になり、それでいつも一人になることを選んでしまう。

そのため、友達と呼べる人は一人もいません。

いわゆる「ぼっち」です（笑）。

笑ってる場合じゃないんですけど、それでも私にとっては、そうして一人でいること

がとても自然で、心地よく、落ち着くのです。

小さなころからそんな感じで、いまでもそうです。

こういう自分なので、社会でうまくやっていけないと思っていました。だからこそ私は、自分に合う環境作りをずっと試行錯誤してきたのです。

私のことを少しだけ書きます。

私はいま、フリーランスのシステムエンジニアをしています。仕事場は家で、人に会う機会はほぼありません。打ち合わせはパソコンの画面越しで行います。

自分で仕事量がある程度管理できるので、忙しくはありません。もちろん、暇というわけではありませんが。

それでいて安定した収入はあつて、ちょっとだけ余裕をもって暮らしています。貯蓄もすっかりあり、お金に対する不安がないわけではないけれど、心配で夜眠れなくなるほどではないといった感じです。

この環境をどう思うかは人それぞれだと思います。さびしそうと思う人もいるでしょう。つまんなそうと感じる人もいるでしょうし、実際にちょっとだけ退屈です（笑）。

でも理想に近いと、私は考えています。

フリーランスになる前、私は会社員として働いていました。ですが、普通の人ならな
じめるはずのその環境に、私は**まったく適応できません**でした。

人間関係のわずらわしさにさいなまれ、他人の視線におびえ、いつも一人で悩みを抱
えて疲弊ひげいしていたのです。

だからこそ、だれの目も気にすることなく自分らしくいられ、自由にいろんな仕事
ができる、いまの環境はとてラクで、楽園のようにさえ感じています。

では、どうやってそれを実現していったのか。

まず、自分がコミュ障であるという事実を受け入れ、**「コミュ障でもうまくやってい
くためのコツ**を発見し続けてきました。

私が見つけていったのは、本当に小さなことです。

「失敗話を打ち明けると人と仲良くなりやすい」とか、「半年に一回くらいを目安に連
絡をするとうちようどいい」とか、「お金の不安から解放されると余裕ができる」とか、
「散歩をするとうちが安らぐ」とか、その程度の小さな気づきです。

でも、そうした発見を積み重ねることで、自然と社会と折り合いをつけられるよう
になりました。

そして、苦手だった人間関係もそれなりにうまくやっていけるようになったのです。

この本では、こんなふうに不器用な私が体得していった技術を、「ぼっち仕事術」と
して皆さんにお伝えします。

第1章では、コミュ障にとって一番の悩みである、コミュニケーションの仕方につ
いて解説します。

断言しますが、**「コミュ障はコミュニケーションでかならず失敗します**。これは
間違いありません。その前提に立っているのは、一般的なコミュニケーション術とは
ちよつと違った感じになっています。

はつきり言ってしまうと、私がお伝えするのは、コミュ障を治すのではなく、コミュ
障を受け入れ、社会人としてギリギリ許してもらおう技術です。

第2章では、チームプレイが苦手なコミュ障が大事にすべき働き方について、私なり

の考えを伝えたいと思います。

私の失敗だらけの半生を追いつつ、そんな私が行き着いた「一人で生きない」と「1つに頼らない」という考え方についてくわしく説明します。

第3章は、お金についてです。お金の稼ぎ方、貯蓄の仕方、家計簿のつけ方などを解説します。

私はお金の専門家ではないので、けっこう粗い内容ではあるんですが、それでも同じような悩みをもつ方には参考になると思います。

とりわけ、組織を頼れないフリーランスに役立つ、お金の管理の仕方について詳述します。

第4章は、メンタルケアについて。さらっと打ち明けてしまいましたが、私は一度うつになっていました。原因は、職場のトラブルのため。

心を壊してからどうやって立ち直ったか、何が効果的だったか、心を病ませてしまいがちなコミュ障向けに解説します。

最後に「コミュ障」という言葉についてふれておきます。

皆さんは、コミュ障と聞いてどう感じますか？

略さずに言えば、コミュニケーション障害。もともとは医学的な専門用語だったようですが、ネットのスラングとして流布し、いまでは日常のなかで使われています。まったくコミュ障でもなさそうな普通の人が、軽い感じで言ったりするほどです。

ですが、**コミュ障で苦しんでいる人はいまでも確実に存在しています**。そして、私もその一人です。

本書で扱い、救いたいと思っているコミュ障は、そうした人たち。集団になじめず、空気が読めず、もしくは必要以上に空気を読んでしまい、生きることが苦しくなっている繊細な人たちです。

そんなコミュ障たちが、少しでも生きやすくなるように、チームプレイに頼らない、一人で働くためのノウハウを書かせていただきました。

いまもなお、つらい思いをしているコミュ障たちの未来が、本書によって明るくなるならば、これほどうれしいことはありません。



C O N T E N T S

はじめに.....

3

第1章・「コミュニケーション」

「コミュニケーションは治さなくていい」

ぼっち社会人の「コミュニケーション」の原則

ごまかす技術をみがこう.....

16

01 コミュ障は「自己開示」が下手.....

20

02 「苦手な人」を知っておく.....

30

03 コミュ障式「人とつながる」技術.....

42

04 話し下手がやっておくべき「事前準備」.....

50

05 「身だしなみ」で損をしない方法.....

58

第2章・「働き方」

「ぼっち」で稼ぐのに大切な軸

ぼっち社会人の「働き方」の原則

- 「一人で生きない」「1つに頼らない」……………68
- 06 一人で生きない エピソード① 「会社員として失敗する」……………72
- 07 一人で生きない エピソード② 「何をやってもうまくいかない」……………80
- 08 一人で生きない エピソード③ 「失意のどん底」……………91
- 09 一人で生きない エピソード④ 「いつも助けられてばかり」……………107
- 10 1つに頼らない エピソード① 「イツパイアツテナ的生き方」……………120
- 11 1つに頼らない エピソード② 「働き方で人生を楽しくする」……………131

第3章・「お金」

お金の心配をなくす方法

ぼっち社会人の「お金」の原則

- 「たいまつ」「地図」「防具」「武器」……………142
- 12 「たいまつ（＝家計簿）」でお金の闇を照らそう……………146
- 13 「地図（＝ライフプラン）」で無駄づかいがなくなる……………160
- 14 4つの口座で「防具（＝お金を貯める力）」をみがく……………168
- 15 「武器（＝お金を稼ぐ力）」のメンテナンスの仕方……………176

病まない技術

ぼっち社会人の「メンタル」の原則

マジでヤバいときの対処法

..... 190

16 「オフライン休日」で不安から逃げよう

..... 194

17 最強メンタルハック「ゲロ袋日記」のつけ方①

..... 204

18 最強メンタルハック「ゲロ袋日記」のつけ方②

..... 213

19 「人と話すこと」のすごい効用

..... 225

おわりに

..... 236

第1章
[コミュニケーション]

コミュ障は
治さなくていい



「ごまかす技術をみがこう」

社会人には「コミュ力」が不可欠です。

しかし、コミュ障にとってそれはあまりにも高すぎる壁。初対面の人と話すとか、大勢の前で話すなんてもつてのほか。同僚との雑談でさえ緊張し、モゴモゴしてしまうというのに。

では、どうすればよいのでしょうか。

コミュ障ではない人は、「そんなの気にしすぎだよ」とか「場数を踏んだら治る」とか、気軽にアドバイスをしてくれますが、

コミュ障はかんたんには治りません！

少なくとも私はそう確信しています（だって、小さなころからずっと悩まされているのに、ぜんぜん改善しない！）。

そのため、本書では**コミュ障は治らないというスタンス**に立ちます。

改善するのではなく受け入れる。いっそ自分の個性、元からの性格としてとらえるのです。

とはいえ、そんなふうには受け入れるのはかんたんではありません。

私もそれができず、コミュ障を治そうとしてたくさんの本を読んだり、人に相談したりして、いろいろ迷走してきました。

コミュ障を治すというふれこみの、かなり高額な（70万円くらいする）話し方講座を受講したこともあります。

教わった内容は、「信頼される傾聴」「すいちょうタイプ別、上司に伝わる報告」「聴かせるプレゼン」など。数名のグループでロールプレイをして学ぶという形式だったので……私のコミュ障は少しも改善しませんでした。

それで落ちこんだりもしたのですが、コミュ障がかんたんに治らないと気づいたからこそ、すべきことがはっきりしました。そのすべきことというのが、コミュ障のまま社会人としてやっていく技術。

いわば、**コミュ障をぐまかすテクニク**です。

私は初対面ではコミュ障だと思われませんが、それはテクニクのたまものだと思います。

この章では、私がコミュ障をこじらせたことで身につけてきた、そうした技術を紹介します。

具体的には、「自己開示」「嫌いな人を知る」「人とのつながり方」「事前準備」「身だしなみ」を扱った6つのハック。

この6つを押さえれば、コミュ障のまま社会人としてやっていけ、口下手なフリーランスでも、コミュ力不足が原因で仕事を切られなくなります。少なくとも私はこの6つに気をつけるだけで、一人で稼げるようになりました。

「自己開示」「嫌いな人を知る」の項目は、コミュ障がコミュニケーションを考えるうえで、まっ先に押さえておきたいポイント。くわしくはそれぞれの項目で書きますが、**コミュ障がコミュニケーションを避けてしまう根本の原因**は、多くの場合この2つにひそんでいます。

「人とのつながり方」の項目では、コミュ障ならずとも役立つハックを扱います。距離感のとり方がむずかしい仕事の人間関係について解説するとともに、コミュ障でも仕事を途切れさせない、かんたんな営業術を指南します。

「事前準備」「身だしなみ」で扱うのは、コミュ障がかならずつまずく、「人前で話すシチュエーション」と「見た目」という二大トラブルについての対処法。コミュ障でトラブってる人必見のハックです。

どんな仕事であれ人と人がかかわる以上、コミュニケーションは避けられません。コミュ障なら逃げたくなる気持ちもわかりますが、怖がらなくても大丈夫。

コミュ障のまま乗りきる術すべがあるのです。そのための、ハックをここに明かします。

01

「コミュ障は 自己開示」が下手

コミュ障を治すのは無理なので、治そうとするより受け入れてしまったほうがよい、というのは本章冒頭で掲げた基本指針です。

それでもたった1つだけ、無理をしても絶対にとり入れたほうがよい行動があります。

それが「自己開示」です。

ちょっとむずかしい言い回しですが、かんたんかというと「自分がどんな人であるか、素直に相手に見せる」ということ。

どんな食べ物が好きで、どんな本を読んでいて、好きな映画はどういった物語で、逆

に嫌いな映画は何々で、何をしているときに幸せを感じて、何に怒りを覚えたか。そういった自分に関しての情報を開示するのです。

その際、相手に合わせて自分を偽いつわってしまつてはダメだし（よくやりがちですが）、虚勢きよせいを張はつて自分を大きく見せようとするのもNG。ここで大切なのは「素直」さ。それが、人と仲良くなるうえでとても大事です。

仕事をするだけの関係なのにそんなことまで気にしなきゃいけないの？ 別に仲良くならなくてもよくない？ そう思ってしまう人もいるでしょう。

ですが、やっぱり人間関係を良好にしておくのはとても大事です。それは仕事の成否せいひにかかわるだけでなく、**人生の幸福度にもかかわってきます**。だからこそ、コミュニケーションが苦手なコミュ障なら、なおさら気をつける必要があるのです。

そこでキーになってくるのが自己開示なのですが、コミュ障はこの自己開示が下手です。

コミュ障は、自分の考え・感情・性格を隠しがちで、それどころか自分で自分にキヤ

ラづけし、本来の自分とは別の人格を演じてしまったりします。

—とはいえ、こうしたことはコミュ障ではない方も共感できるはずですよ。たとえば、次のような経験はありませんか？

- ・暗い性格なのに、明るい人をよそおってしまう
- ・悲しくてもへらへら笑っている
- ・つらいことがあっても、だれにも相談しない
- ・楽しいことがあっても、だれとも共有しない

それほど特別なことでもないと思います。感情を隠したふるまいも、時には必要ですから。

ですが、最低限の自己開示さえ避けていると、**表面的なコミュニケーションしか成立しません**。そしてだれとも仲良くなれず、やがて交流自体を避けるようになり、結果として孤立してしまうのです。

● 私の自己開示の きっかけ

私が、自己開示の重要性に気づいたのは、会社員になって間もないころ。はじめて企画提案の打ち合わせに連れていってもらったときのことです。

その打ち合わせの数日前、私は張りきるあまり、コミュ障らしく「妄想脚本」を書きました。

妄想脚本というのは、打ち合わせ参加者が何を言うか、それに対して私がどのようにカッコよく切り返すかを書きだした怖い紙（笑）のことです。

先方は以前から付き合いのあるお客様で、こちらから新たな企画を提案しに行く場だったので、私の熱の入りようときたらもう、「……これで失敗したら私は死ぬんだ」と思いつめるほど。

私は家で提案資料を手をうろろしながらトークの練習をくり返し、妄想脚本のセリ

フをソラで言えるくらいに仕上げました。

そして当日、私が資料を見せながら提案するという形で打ち合わせはスタート。

しかし、ガチガチに緊張した私の頭はショートしてしまい、資料に書いてある文字を読むだけの音読マシンと化しました。お客様はだんだんとしかめ面になり、静まり返る会議室に自分の震える声だけが響くという地獄のような状況に。

結局、提案は上司の力で契約にいたったものの、私にとってはかなりのトラウマ体験となりました。

打ち合わせの帰り、居酒屋で上司と話しているうちに、あまりに悔しくて泣いてしまったのを覚えています。さんざんフォローさせられた挙げ句、部下に泣かれた上司はたまったもんじゃなかったと思います。

とはいえそれがきっかけとなり、その後半年間、私は上司と一緒に新規の顧客開拓をさせてもらえることになりました。

結果をいってしまえば、そうした努力の代償はなく、提案のたびに失敗する私を上司

がフォローするという流れは、その後も変わることはありませんでした。

でも、得たものがあります。

上司とのつながりです。

それまで上司は私のことを、いつも伏し目がちでブツブツ独り言を言っている不気味なやつ、くらいにしか思っていなかったと思います。それが、私が本音をさらけだし、涙を流し、自己開示したことがきっかけとなり、その上司と一人の人間としてかわれるようになったのです。

ちなみに、その上司とは会社を辞めたいまでもつながっていて、ときどき一緒に仕事をさせてもらっています。

この出来事をきっかけに、私は自己開示の重要性を考えるようになりました。

● メールなら

自己開示できる

自己開示は大事だと気づいたものの、これまで人と向き合ったことのないコミュ障が

自己開示をするのは容易ではありません。

そんなわけで、その後も私は相変わらず心を閉ざし続けていたのですが、あるとき、心を開いて人と交流するコツをつかみます。

それが、当時チームに出していた日報メールでした。

日報メールは、今日やったこと、明日やること、所感などを書いて、チーム全員に送るというのがルール。みんな忙しかったこともあり、ほとんどの人が事務的なことを簡条書きで送っているだけでした。

私も同じように書いていたのですが、ある日、仕事がうまくいっていなかった鬱憤うっぷんもあり、口に出せずに言いよどんでしまったこと、参考に読んだ本の内容、悩んでいること、うれしかったことなどを日報にぶちまけたのです。

すると、不思議と返信が来ました。上司やリーダーから。ふだんは会話しないようなメンバーからも。コミュ障の私からしたら驚くほどいろんな人と、日報メールを介して交流が広がっていったのです。

直接は話せないことでも、メールならいろいろと書くことができる。それに気づいた

私は、日報に書きつづるようになります。

そんなふうに日報で自己開示を続けるなかで、私はコミュニケーションにおいて大事なことは、次の2つであると気づきました。

- ① 失敗はネタになる
- ② 相談すると人を巻きこめる

失敗したエピソードを話すと、人と仲良くなりやすいです。日報やトークのネタとして使えるのはいわずもがな、実際に仕事のミスをおおして同期の子と交流を深めたこともあります。失敗をしでかしてしまったときは落ちこみますが、これで人と交流できるネタが増えたと考えれば儲けもの？ かもしれませぬ。

相談は、日報をおおして知った人を巻きこむテクニックです。私は、わからないことがあると人に聞くようにしているのですが、そうして相談を持ちかけると、得意な分野の人が手伝ってくれます。

私はしゃべるのが苦手なのに、なぜか社内プレゼン大会に立候補したことがあります。

その際、困りすぎて各所に相談しまくっていたところ、あれよあれよという間に、その道のプロフェッショナルが集い、手厚いサポートを受けることになりました。

さりげなく

自己開示しよう

くり返しになりますが、コミュ障は自己開示が下手です。

とはいえ自己開示しなければ、人との交流はうまくいきません。仕事をするうえで、人を巻きこんでいくために必須なのです。

自己開示というと身がまえてしまうかもしれませんが、本当にささいなことでよいと思います。「今日の夕飯のメニュー」でもよいですし、「犬と猫だったら、猫のほうが好き」といった程度のことでもかまいません。

大事なのは、ここに偽りがないこと。コミュ障は悪気なく、自分の本心を偽ってしまいうことがあります。空気が読めないのに空気を読み、本音を隠してしまうのです。

私もそうでしたが、**コミュ障が自己開示するには、メール・SNSなどのツールを頼るのがよい**と思います。対面で自己開示するのは勇気がいりますし、変なことを言ってしまう空気にしかねないですからね。

私はよく、メールの最後に「PS」で一言そえて、さりげなく近況を報告したりしています。

それが雑談のきっかけになったりして、仕事がしやすくなったりするので、コミュ障にはおすすすめのテクニックです。

まとめ

- ・ コミュ障の一番の問題は、「自己開示」しないこと
- ・ 「失敗した話」と「相談」を活用すべし
- ・ コミュ障は対面を避け、積極的に「ツール」を頼ろう

02

「苦手な人」を知っておく

「一緒に仕事をする人によって、パフォーマンスは大きく変わります。」

相性のよい人と組むとすいすい効率よく仕事が進む一方で、相性の悪い人が近くにいるだけで凡ミスぼんしまくっちゃったり。

こういうことは、だれしも経験があるはず。

だからこそ一緒に仕事する人は重要なのですが、仕事相手や職場の同僚は自分で自由に選ぶことはできません。これは会社勤めの方だけでなく、フリーランスも同様でしょう。

なので、どういう人に気をつけるべきか、どういう人と組むと仕事はうまくいきやすいかについて、あらかじめ知っておいたほうがよいです。とりわけ人間関係のストレス

に弱いコミュ障は、そこをしっかり押さえておく必要があります。

自分の苦手なタイプを知る

まず、自分がどういう人がダメなのか知っておきましょう。

私の場合は、フリーランスという仕事柄、基本的にはどんな人とも仕事はします。人と対面しないで済む仕事なので、それがわりとできてしまうという環境でもあるのですが。

とはいえ、どうしてもダメなタイプの人が出て、次の2つの方とは仕事できません。

- ① いじめてくる人
- ② 生理的に無理な人

「いじめてくる人」は、ある程度の規模であれば、どんな組織であつてもかならずい

ると言われています。「生理的に無理な人」というのは、人によって大きく異なりますが、だれしも存在しているはずですよ。

この2例は極端ではあるものの、多くの人にとって迷惑な存在となるので、くわしく解説します。

● 大人になっても いじめてくる人

私の経験からいうと、大人の社会には、『ドラえもん』に出てくるジャイアンみたいなわかりやすいいじめっことはいません。

いるのは、フレンドリーに近づいてきて態度を急変させるタイプ。もしくは「あなたのため」と言いつつネチネチと説教してくるタイプです。

昔、会社のプロジェクトと一緒に仕事をした、50代くらいのベテランのパートナーさんが、その2つを合わせたような人でした。

その人は出会って間もないころから私を気にかけてくれ、自身のくわしい経歴や、人に言いづらいような失敗談まで話してくれました。友達がいなかった私はプライベートな会話ができることが単純にうれしく、仕事仲間という枠を越えて、とても仲良くしていたのです。

ですが、プロジェクトが佳境を迎え、メンバーが増員されてくると、関係性が変化していきます。

はじめのうちは、ていねいに教えてくれていたのですが、その教育が徐々にエスカレート。みんなの前でわざと説教をしたり、メールの「Cc」にプロジェクトメンバー全員を入れた状態で、キツイダメ出しをしてくるようになったのです。

それはあからさまに見せしめ的なもので、はじめは好意的に接していただけに、その豹変ひょうへんつぷりにショックを受けたのを覚えています。

どんな人が「いじめてくる人」になるのか。

私の考えでは、**初対面から距離を詰めてくる人、不自然に親切な人は危険だ**と思っています。「いじめてくる人」にはさまざまタイプがあるので一概には言えない

のですが、いじめ自体はどこにでもあるものです。なので、「いじめてくる人」にはどなたも注意したほうがよいと思います。

なお、「いじめてくる人」になりそうな人物と仕事をするようになった場合は、ひとまずこちらからは仲良くしすぎず、**あくまでビジネスライクな関係を保つのが無難**です。

● どうしても

生理的に無理な人

「生理的に無理な人」と仕事をするパフォーマンスが落ちるというのも、多くの人がうなづくことでしょう。

ですが、私には過剰なところがあります。

近年、HSP (Highly Sensitive Person) という言葉がメディアで紹介されて話題になりましたが、私はそれに該当していると思います。

このHSPというのは、「とても敏感な人」といった言葉に訳され、普通の人気が

しないような、人の視線や物音が気になってしまう人のことを指します。不機嫌な人が近くにいるだけでそわそわしてしまい、仕事が手につかなくなってしまうといった症状があるようです。

とりわけ私には聴覚過敏なところがあり、ふだんは耳栓にさらにイヤーマフをして、仕事をしています。

困ったことに、音があると仕事にならないのです。とくに人が出す音が苦手で、タイピング音、足音、遠くから聞こえてくる話し声、咀嚼音、飲み物を飲むときのゴクゴクという音、ゲップ等はすべてダメです。

これらは大きさではなく「ヒャーヒャー」って叫んで逃げだしたくなります。軽いパニックというか、汗がにじんで、とにかく何も考えられなくなるのです。

そんなわけで会社員のころは、始発で出社してだれもいないうちにいつきに仕事を片づけたり、無人の会議室で作業したりしていました。

日中、自席で作業中に我慢できなくなったら、トイレの個室や近くの公園に緊急避難したり、考えごとをするふりをして両手で耳をふさいできつく目を閉じ、体を揺らして深呼吸したりすることもあったほどです。

これは仕事中に限った話ではありません。ふだんの生活のなかで聞くのも無理で、一人で外食するときなども、隣でくちやくちやされたら、食事せずにお金を払って店を出ます。どうせ食事しても味がわからないので。

いまは落ち着きましたが、とくに症状がひどかったころは、咀嚼音が嫌すぎて、お昼に誘われるのを避けるため、「もともとお昼を食べない人」という不思議なキャラづけをしてずっとお昼を抜いていました。

こういう生理的な反応を治すのはむずかしいです。専門的な治療で治せるかもしれませんが、それもなかなか大変なので、ひとまず生理現象には抗あひがわず、不快なものは避けるほうがよいと思います。

つまり、**生理的に苦手な人・場所に近づかない。**

もちろん、「生理的に苦手な人」と仕事しなきゃいけないこともあります。その場合は、私のように耳栓とイヤーマフをしたり、大きな音で音楽を聞いたり、徹底的に防御して、なんとかやり過ごすしかないでしょう。

いずれにしても、自分の苦手な人をちゃんと押さえておくというのは、とても大事で

す。人間なので、だれしも苦手なタイプが存在していますから。

自分の不快感に見て見ぬふりをせず、対処法を作っておくだけで、仕事のパフォーマンスはコントロールできるようになるはずですよ。

● どんな人と 組むとよいのか

では、逆にどういう人と組むと、仕事がうまくいきやすいのか。

コミュ障タイプと相性がよいであろう人の特徴について、私なりの考えを3つあげます。少なくとも私は、これから紹介するような人と一緒に仕事をすることで、仕事を楽しめるようになりました。

1. こまかいことを気にしない人

気を使わなくていいので、リラックスして自分の意見を言えますし、課題解決そのものに集中できます。

この人に嫌われないようにしよう、といったことに脳のリソースを割かずに済むので、いろんなアイデアが湧いたりよいことづくめです。

2. 任せてくれる人

あまりこまかくやり方を指示されると、つまらないと思ったり、パフォーマンスが落ちてしまうもの。なので、ざっくり課題を与えて、やり方は一任してくれる人のほうが働きやすいです。

私の場合だと、「こんなアプリを作りたい」というオーダーだけで、言語やフレームワークなどの具体的な実装方法は任せ、という仕事のふられ方が理想的です。最新技術をリサーチする機会になったり、実際試してみることもよくあります。こういう人と組むと、仕事しながら知識をアップデートできるし、自分で一から組み立てていく楽しさも享受できます。

3. 病んでない人

そもそも私が若干病んでるというのがありますが、病んでない人と組むとうまく

いきます。

病んでない人の特徴は次のとおり（自分調べ）。

「明るい」「見た目が若い」「日常的に運動している」「声が大きい」「感情に波がない」「よく笑う（けど、面白いことを言うわけではない）」「エネルギーギッシュ」「友達が多い」といった感じですよ。

ご覧のとおり、コミュニケーションとは真逆のタイプ。なので仲良くはなりづらいのですが、仕事をするうえでは不思議とストレスなく働けます。

● 真逆のタイプが ベストパートナー？

私が毎週欠かさず聴いているラジオに、お笑い芸人の伊集院光さんの番組があります。伊集院さんはテレビではおおらかで博識でまっとうな大人という感じですが、ラジオではかなり闇が深いというか毒が強いです。彼の病的な一面、神経質な一面に自分を重ね、深く共感したりしています。

まとめ

- ・ 自分の「苦手な人」を知ろう
- ・ 苦手な人の「対処法」を作っておこう
- ・ 「真逆のタイプの人」のほうが相性がいい？

そんな彼の奥さんは、伊集院さんが「社交性の塊かたまり」と称するほどだれとでも仲良くなれる明るい方だそうです。それこそ、先に例としてあげた「こまかいことを気にしない人」「任せてくれる人」「病んでない人」に該当するような。

伊集院さんはメディアなどで、奥さんの存在が自分の精神衛生にとって大事であることをくり返しおっしゃっていますが、すごくわかる気がします。

私も、**自分の性格とは真逆のタイプ**の人が周りにいてくれたり、お仕事で一緒にいるようになってから、人間関係にふり回されたり疲れたりすることが減りました。精神が落ち着き、仕事を楽しくめるようになったのです。

もし仕事に息苦しさを感じていたら、仕事内容について考えたり、転職を考えたりするよりも、まず一緒に仕事をしている人たちについて、改めて目を向けてみるとよいと思います。

そして、自分がどういう人と一緒だと楽しくなくて、どういう人と一緒だと楽しいかをちゃんととらえ直してみるのがおすすめです。

そうすることで、仕事楽しくなる糸口が見つかるかもしれません。