無理せず働くための「距離感」の作り方

対人関係が苦手なあなたのための、今日からできる環境と心の整え方



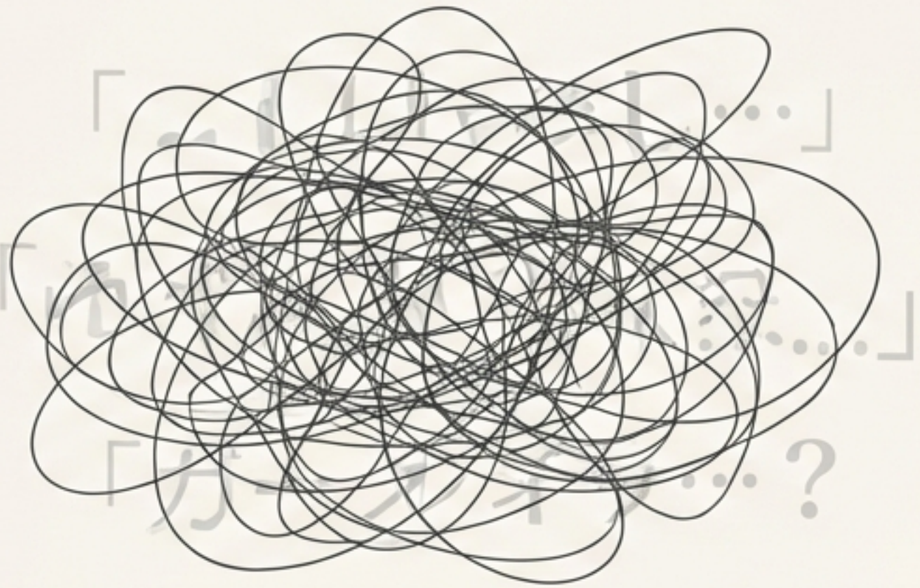
アイデンド
NotebookLM

「仕事は嫌いじゃない。でも、人間関係が…」

“仕事自体は嫌いじゃない
けど、人間関係が辛い”



“雑談が苦手で、
休憩時間が苦痛…”



NotebookLM

解決策は「社交的になる」ことではない



大切なのは、
「自分にとって心地よい距離感」で
働ける環境を作ること。

NotebookLM

心地よい距離感を作る、3つのアプローチ



1. 環境

物理的な距離を確保する



2. 型

コミュニケーションを
単純化する



3. 心構え

自分自身の心を守る

NotebookLM

① 環境｜物理的な聖域を作る

「見られている感覚」や「騒音」は、
無意識に心身を消耗させます。

対人関係のストレスを減らすには、
物理的な環境調整が最も効果的です。



NotebookLM

今日からできる、3つの環境ハック



視線を遮る

パーテーションのある席、壁に向かう席の確保、モニターの配置で視線を遮断する。



音を遮る

職場の許可を得て、耳栓やノイズキャンセリングイヤホンを使用する。



一人時間を確保

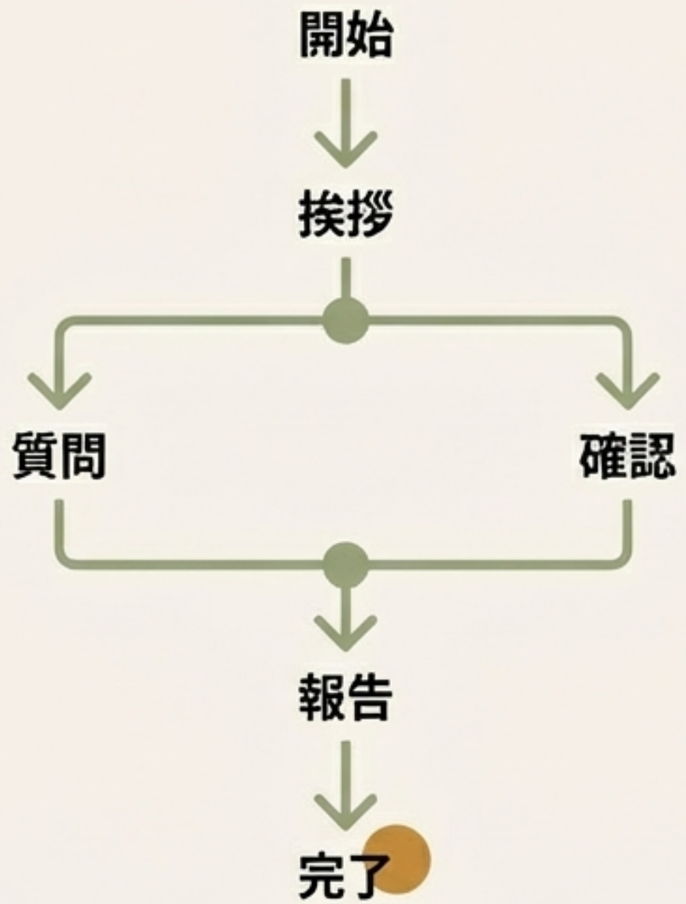
休憩は一人で過ごせるスペースを探す、昼食は外で取る、図書館などでリフレッシュする。

NotebookLM

② 型｜コミュニケーションを「自動化」する

「何を話せばいいか」という悩みを、
会話のテンプレートで解決。

消耗する「即興」から、
安心の「型」へ。



NotebookLM

覚えておきたい、3つの万能テンプレート

挨拶の型



出社時：「おはようございます」
退社時：「お先に失礼します」

補足：これだけで十分。笑顔がなくても、聞こえる声で言えればOK。

報連相の型



「今、お時間よろしいでしょうか？」→「○○の件で報告があります」→「結論から言うと、○○です」

補足：この順番で話せば、業務上の会話は成立します。

断り方の型



飲み会や雑談に誘われた時：「すみません、今日は体調を整えたいので失礼します」

補足：「体調」を理由にすると角が立たずに断りやすいです。

NotebookLM

③ 心構え｜他人の感情から自分を守る

感受性が強いHSPの方は、職場のピリピリした空気や、他人の機嫌に影響されやすい傾向があります。

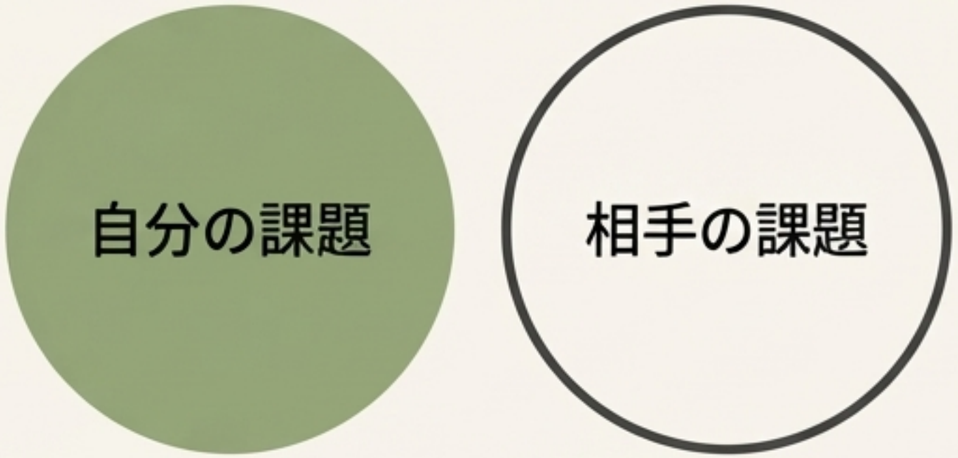


NotebookLM

心が軽くなる、２つの思考法

課題の分離（アドラー心理学）

「上司が不機嫌なのは、私のせいではない。それは上司の課題。」



キャラクター設定

「無口だけど、仕事はきっちりやる人」というキャラを確立する。

無理に明るく振る舞うより、
誠実に仕事をこなす方が信頼されます。



NotebookLM

「対人関係が苦手」は「集中力の才能」



それは裏を返せば、「一人で黙々と作業に集中できる才能」があるということです。

物理的な距離を取る

会話はテンプレートで乗り切る

「仕事ができればOK」と割り切る

NotebookLM

事例紹介：Kさん（30代 男性・対人恐怖傾向）の場合

以前

接客業をしていたが、お客様の視線が怖く、動悸がして退職。



現在

B型事業所で、PCデータ入力の作業に従事。

工夫したこと

- 壁際の席を指定席にしてもらう。
- 業務連絡はチャットツールを使用。
- 休憩時間は一人でスマホゲームをして過ごす。



本人の感想：「誰とも話さなくていい時間が確保されているので、安心して通えています」

NotebookLM

あなたの職場は？環境チェックリスト

以下の項目が、あなたの現在の職場にどれだけ当てはまるか確認してみましょう。

- ☐ 雑談を強要されない雰囲気がある
- ☐ 一人で集中できる作業スペースがある
- ☐ 業務指示が明確（マニュアルがある）
- ☐ 休憩を一人で取っても浮かない

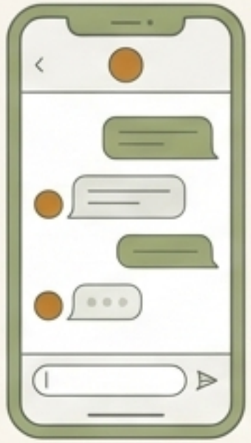
NotebookLM

アイデンドは、あなたが安心して働ける環境を一緒に作ります



静かな作業スペース

集中したい方向けの個別ブースを用意しています。



チャットでの連絡・相談

スタッフへの相談や報告は、口頭だけでなく
チャットでも可能です。

スタッフからのワンポイントアドバイス

「無理に仲良くする必要はありません。『挨拶ができる』『約束を守る』。
この2つさえできれば、社会人として十分立派です。まずはそこから心から始めましょう。」

NotebookLM

まずは、あなたの話を聞かせてください

「こんなことを聞いてもいいのかな？」どんな小さなことでも構いません。
私たちは、あなたの不安や疑問に寄り添い、一緒に解決していきたいと考えています。

すべて無料です。まずは一歩、踏み出してみませんか？

お電話でのお問い合わせ（平日9-17時）

アイデンド八戸： 0178-32-0617
アイデンド十和田：0176-58-6257
manaby CREATORS 八戸：0178-51-8951

お問い合わせ

NotebookLM