

04 タイプの違う相手とのストレスの原因を整理する

入力内容

あなたのスコアは、A：70*、B：60*、C：40、D：30です。

相手のスコアは、A：30、B：40、C：60*、D：70*です。

※「*」は、48点以上の優勢脳を示します。

相手との関係：上司

そのときの状況：上司に、時間をかけて準備した資料を提出し、内容を説明しました。

相手が言ったこと・行ったこと：上司は資料の内容だけを確認し、こちらをほとんど見ずに「では、次はこの修正をお願いします」とだけ言いました。

あなたがストレスや違和感を感じた点：準備したことへのねぎらいや反応がなく、冷たく扱われたように感じました。

生成A I からの回答

◆ なぜあなたがストレスを感じたのか

大きな指摘を受けたわけではなくても、反応が薄いまま次の依頼だけが来ると、気持ちに引っかかりが残るのは自然です。特に、準備に時間をかけた場面では、内容の評価だけでなく、そこまでの過程も少し受け止めてほしいと感じやすいものです。

あなたはA・Bを使いやすく、根拠を整え、手順を踏んで形にすることを大切にしやすい傾向があります。そのため、資料そのものだけを見て、区切りの言葉や目線での反応がほとんどないと、「準備した意味が伝わっていない」と感じやすかったのかもしれません。資料への修正依頼そのものより、積み上げた過程への扱われ方に触れたことが、今回の負担につながったと考えられます。

◆ 相手の言動をどう捉え直せるか

相手はC・Dを使いやすく、特にDが高いため、その場では資料の完成度そのものよりも、次にどう展開するか、どこを変えれば前に進むかに意識が向いていたののかもしれません。Cが高くて、常にねぎらいを言葉や目線で示すとは限らず、関係性は保たれている前提で、次の方向づけを優先したとも考えられます。

つまり、あなたは「準備した過程も含めて受け止めてほしい」と感じ、相手は「次に進めるための修正点を早く共有する」ことを重視していたため、反応の出し方がずれたののかもしれません。もちろん、冷たく感じた受け止めをなかったことにする必要はありません。相手の意図は断定できず、本人に聞いても明確に言語化されないこともあります。が、「反応が薄い＝否定された」と一つに固定しないことで、気持ちの負担は少し和らげられます。

◆ 次に同じ場面が起きたときの受け止め方

同じような場面では、最初に「今の言い方は少し冷たく感じた」と自分の違和感を認めたくて、すぐに結論を出さないよう一呼吸置くとよいでしょう。「否定された」と決める前に、「次の作業を急いで整理しているのかもしれない」と別の見方を一度置いてみるができます。そのうえで、必要なら修正内容を確認しながら、自分がほしい反応も短く伝えて構いません。た

例えば、確認の最後に「全体の方向性は合っていますか？」と聞くと、評価と次の作業を分けて受け取りやすくなります。これは相手に全面的に合わせるためではなく、自分の負担を大きくしすぎず、仕事を進めやすくするための工夫です。

◆ 次に使える具体的な対応

1. 意図を確認したいとき

「修正の優先順位としては、どこから手をつけるのがよいですか？」

相手の反応の薄さに意識が向きすぎる前に、次に必要な行動へ焦点を戻します。修正依頼を具体化することで、受け取り方の不安も少し整理しやすくなります。

2. 評価も確認したいとき

「修正点は対応します。現時点で、全体の方向性はこのままでよさそうですか？」

ねぎらいを直接求めるよりも言いやすく、資料全体がどう受け止められているかを確認できます。否定されたのか、単に修正点を伝えられたのかを分けて捉えやすくなります。

3. 次回に備えたいとき

「次回から、提出時に確認してほしい観点を先にそろえておきます。」

事前に確認観点を合わせておくと、反応の薄さに左右されにくくなります。相手の進め方を変えさせるといふより、自分が納得して受け取れる材料を増やす対応です。

今回あなたが感じたストレスは、修正依頼そのものより、準備してきた過程への反応が見えにくかったことから生まれたすれ違いです。次は、まず別の見方を一度置きつつ、方向性や優先順位を確認する一言を添えると、負担を少し減らせます。

丁寧に準備したからこそ気になった反応であり、その感覚を大切にしながら次の進め方を整えていけると思います。

ご利用にあたって

同じスコアや入力内容であっても、生成される回答は毎回同じになるとは限りません。

日を改めて利用することで、別の視点や回答を得られる場合があります。

生成AIの回答は、正解としてそのまま使うのではなく、実際の相手や場面を踏まえながら、ご自身の判断材料としてご利用ください。

利き脳（思考特性）は、環境やトレーニング、役割などによって変化します。より現在の状況に合った回答を得るため、年1回程度を目安に再受検することをおすすめします。

関連資料・サービス



ガイドブック | デジタル版

診断結果の見方や、各タイプの特徴を確認したい方はこちら



b-partners.co.jp

https://b-partners.co.jp/



生成AI活用サービス

別のテーマで試したい方や、もう一度利用したい方はこちら



b-partners.co.jp

https://b-partners.co.jp/



生成AI活用ガイド

ご自身の生成AIを使って、診断結果を活用するための豊富な入力例はこちら



b-partners.co.jp

https://b-partners.co.jp/