

対人関係をほぐす“たった二つの方法”

産業カウンセラー 柏木 勇一

①「思い込み」を手放して自分を楽にする

思い込みを別の言葉にすると、こだわりです。自分の生き方、自分の価値観を持った人と称賛される一面はありますが、本当にそうでしょうか。こだわりとは、自分が持っている価値観への執着です。その執着を武器に、頑固に我が道を進もうとすると、その先に待っているのは、ぎくしゃくした人間関係です。

I T企業で働くマネジャーで30代のAさんは、顧客企業のシステム構築を部下二人と担当することになりました。受注のためにライバル社より納期を短くしたため、忙しい毎日です。ところが若い部下は経験が浅く、失敗が目立ちます。「何やってんだ。この仕事はミスは許されないんだ。ふたりともダメ人間だ」としかりつける毎日。部下はすっかり委縮してしまい、さらに仕事は遅れます。ここで問題なのは「ミスをしてはいけない」というAさんのこだわりです。正しい考えと思うかもしれませんが、働く人にミスはつきものです。誰もがミスをして成長していくことを経験しているはずです。

Aさんの場合、「ミスをしてはいけない」という完璧主義的な価値観で部下にあたり、「ダメ人間」というレッテルまで張ってしまいました。ここでは価値観が相手を評価する物差しになってしまったのです。「そんなキツイことを言わなくてもいいじゃないか」「もうマネジャーとは話したくない」と、部下は距離をおき始め、上司と部下の信頼関係は壊れました。この状態をつくった正体は、Aさんの「思い込み」です。

思い込みを捨てるのではなく、いったん手放す余裕が必要でした。これを防ぐ方法をひとつ紹介します。自分のこだわりを押し通す前に、相手のこだわりを見つけ、それを受け入れることです。寛容という態度が上司には望まれます。

②組織の一員としての共同体感覚を身につけよう

「人間の悩みはすべて対人関係の悩みである」とも言われています。職場での悩みを聞いてもほとんどが対人関係につながります。悪くて当たり前と開き直ればいいのですが、そうもいかないのが悩ましいところです。ではどうするか。①で、寛容の精神の必要性を示しましたが、二つ目もそれに関連します。

職場の中で心のバランスを保つためには、自分を取り巻く共同体の一員であることを感じなければいけません。共同体感覚を持つためにはどうするか。それは、相手の立場に立ってみることです。相手の気持ちを想像することもできないで、自分の思いだけで暴走してしまえば共同体そのものが壊れます。常にではありませんが、「相手がこうしたら、自分はこうする」というパターンを覚えておくことも、対人関係を維持する効果があります。

この「相手の立場に立つ」という姿勢は、「相手の思い込みを受け入れる」こととつながります。イラついた時にいったん深呼吸をしてこの考えを取り入れてみませんか。ほどほどの対人関係を保つことができるはずですよ。

筆者紹介



柏木勇一（かしわざい・ゆういち）

1941年生まれ。大学卒業後、新聞社勤務を経て、現在EAP企業でカウンセラーとして活動。厚生労働省認定産業カウンセラー、日本産業カウンセラー協会認定キャリア・コンサルタント、家族相談士、交流分析士。