

## ◆苦手なあ先輩と一緒にあった、どうしよう

これは中堅機械メーカーに勤める20代後半のSさんが相談してきた時の最初の言葉です。専門学校を卒業して入社8年。専門は設計です。パソコンのスキルも高く、順調に伸びてきた、と自ら成長を語ってくれました。多分、会社にとっても貴重な戦力として期待されていると直観しました。そのSさんでも職場の人間関係の悩みを何度も味わってきました。会社という組織の中で、上司や先輩、さらには後輩との関係で、嫌悪感や怒り、合わないという感覚は、ほとんどの人が経験しているはずです。

Sさんは、力量を認められて新規工作機械開発のプロジェクトチームの一員になりました。ところがそのチームで、以前から折り合いが悪いと思っていた二年上の先輩社員と一緒にになりました。

苦手な相手とどう付き合っていくか、これは働く人の永遠の課題かもしれません。いろいろな対処の仕方があります。Sさんにはある対処法を実践してみるように勧めました。それは「相手の話を真剣に聴く」という方法です。ふだん人は相手の話を半分ぐらいしか聞いていないと言われていいます。ここから一歩踏み出してほしかったのです。

## ◆相手の気持ちをくみ取って、まず聴くこと

お気づきと思いますが、「聴く」と「聞く」の二つの用語を使っています。大事なのは「聴く」です。耳だけではなく目も合わせて相手の心を聴くのです。聴き終わってからが大事です。相手がどんな気持ちで話をしたのか推測して、それを言葉に出すのです。

Sさんの場合では、例えば先輩が新規開発プランを前の晩ほとんど寝ないで考えた、と語った時は「先輩ってすごいですね」と返すように伝えました。少し照れるかもしれませんが、まず実行することです。次に大事なこととして、いきなり反対意見や疑問で返さないことを心がけるように話しました。先輩と考えが違った時、すぐに自分の

案を出すのではなく「そのプランにとっても興味があります」と話せば、先輩との関係は悪化しません。

苦手な相手との関係を良くしたいなら、まずその相手の話をじっくり聴くこと。それが相手に寄り添い、相手を受け入れることにつながり、このような聴き方を繰り返すことで、お互いの接し方も徐々に穏やかになります。苦手と感じていたのは自分の思い込みだったと気づけばOK。様々なストレスに上手に対処できる自分になるはずです。

## ◆嫌な感情は、自分の思い込み、自分のこだわりから作られている

嫌な人だなと思っても、聴くことで関係性が変わる。その理由は嫌だという感情が自分の思い込みから作られている場合が多いからです。適切でない思い込みは「こうでなければいけない」「こうすべきだ」という考えが強い人にみられます。相手に対して自分の思い込みで否定的な発言をする前に、まずその人の考えを聴き出してみること。そのほんのちよっとの余裕があればいいのです。

先輩に対するSさんの態度はどうなったでしょう。「確かに先輩を褒めるような言葉を出すことにはためらいがありました。高校時代を思い出しました。あまり仲が良くない友人が部活で頑張っていた時に、そこまで練習するなんてすごいな、と話したら、彼は笑ってありがとうと返してきました。それだけで親友になり、どんな努力をしているのか、どんどん聴いている自分がいました。ええ、職場でも、その後先輩と自然に会話できてプロジェクトも順調です」と話してくれたのです。



## 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。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。