

10月12日(日) 佐久間里子のハートシェアリング「職場の人間関係を楽にしよう②」

皆さん、こんにちは。家族関係心理士の佐久間里子です。

前回から続いて、職場の人間関係を楽にしようというテーマでお話し致します。初めに、職場のいじめ、パワハラについてお話します。西日本新聞社発行、福岡ジェンダー研究所著「そこが知りたい！パワハラ対策の極意」に従って、お話して行きたいと思います。これは、相手があなたの人格を攻撃している、法律違反、憲法違反に当たります。この人たちは、自分が悪いことをしているとは思っておらず、どっちにしろ自分のしたことを認めることは絶対にありません。

パワハラの定義とはどんなものでしょう。パワハラとは、「職務上の力を濫用して人格と尊厳を傷つける言動」のことを言います。例えば、「存在が目障りだ」「給料泥棒」「お前なんかいなくても同じ」「仕事が遅い」などは、パワハラ発言に当たります。暴言や暴力ですと、分かり易いのですが、いじめ型パワハラは表面には出にくいです。過重な労働や、高度すぎる仕事を与える、反対に、誰にでも出来る雑用だけをやらせる、仕事を教えない、存在を無視する、悪質なうわさを流すなどです。では、パワハラを受けると人はどうなるでしょう。自信や自尊心が低下し、意欲を失う。ミスが多くなり、ますます叱られる悪循環になる。引っ込み思案になって、輪に解け込めなくなり、職場で孤立する、などです。パワハラを受けた、と思ったら、これまでの経緯をまとめておく、証拠があればとっておくと、スムーズでしょう。

働いて、その報酬を得るということは、それに相応する義務が生じます。「私は私、だから私の好きなようにします。」では通らない部分もあります。それに、会社は上位にあるものが下位にあるものに知識を与えたり、指示を出したりすることで発展しているので、力があることは大事なことです。ただしそれが本来の目的を越えてしまうと、法律違反なのです。それにしても、現在は、柔軟性、チームワーク、信頼、情報の共有が組織には重要になっており、従前の堅牢な構造、競争的個人主義、コントロール、秘密主義な組織は随分と古めかしくなってきました。企業の不祥事の事件を見ると、後者の組織構造が原因かな、と誰もが思うでしょう。会社の常識が、世間の常識とは限らないのです。また、パワハラは被害者が苦痛を感じた時点でパワハラと言えますが、それぞれ行動の重さに応じて、責任の取り方が違うということです。会社で上司がすることがすべてパワハラと言われたらたまったものじゃない、という反論に対して泣き寝入りせず、ことの重要度によって取る責任が異なるものだ、という意見を持つことが大切でしょう。私が思うのは、悪意があってわかってしている、言っていることなのか、したことを謝る姿勢があるのか、これから私と仲良くしたいという気持ちがあるのかどうかポイントなのかな、と思っています。前回、人には境界線があり、自分の感情は自分の責任であると申しましたが、パワハラを受けているのは、自分の境界線の中に他人が勝手に踏み込むのを許してしまっている、これもまたあなたの境界線の問題と言えるでしょう。他人に境界内を侵害され

たら、キッパリ断ち切るのが健全です。

私の個人的な体験で言いますと、苦手な同僚がいても、組織と自分がきちんとつながっていれば、相談が早いうちに出来る、自分とその人どちらにもうまく行くように取り計らってくれる、なので、私とその人が喧嘩したり仲違いすることなく、仲良しまでは行かなくても、やっていけるだけにはなると思います。それが、自分のことも信じられない、その組織も信じられないと、問題になって行くのだな、と実感したことがありました。

さて、次に、人間関係がちょっと上手く行く合理的な考え方についてお伝えしましょう。人は、結局変えることができないものです。かといってこのままでは、あなたの身が持ちません。そこで、その方の立場に立ってみたり、その人の良い面を見る、ということをお勧めします。その人の立場というのは、例えば、どんな人生を送って来て、今どんな気持ちでいるのか、ということです。それを考えると、自分の弱さを隠すためにわざと横暴に振る舞っていたり、職場で生き生きしているあなたに嫉妬しているんだな、と思わぬ発見があります。「なんで、迷惑掛けられている側の私の方が、あんなやつに立場に立たなきゃならないんだ、逆じゃないか。」とおっしゃらずに、一度試して下さい。気持ちが軽くなることでしょう。もう 1 つ、気持ちが楽になるおまじないのようなものがあります。自分が攻撃されたと思うと、傷付いてしまうので、まず、冷静になります。次に、「この人はおろかだな。」「こんなに取り乱して滑稽な姿を人に見せつけているだけ。」と思うようにして下さい。つまり、相手と同じ土俵に立ってしまわないということです。心理学では、「言葉の力」を大きく捉えています。今申し上げたことをやろうとしても、急に出来ないので、毎日、紙に書いて行くのです。相手の良い面を 10 個書く、相手に対して合理的な言葉を 10 個書く、というのを、毎晩必ず続けることで、相手への見方が変わって、その人と良い関係が築けるようになるのです。今日のこのお話で、皆さんに少しでも勇気が与えられたらな、と思っています。「こういう場合はどうかな。」という相談がありましたら、この番組でも、相談事を募集していますので、お葉書や FAX、メールにて、お送りください。