

10月5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①」

皆さん、こんにちは。家族関係心理士の佐久間里子です。

今回は、問題の解決の仕方についてお話ししました。今日は、その中でも、人間関係の問題についてお話ししたいと思います。皆さんが何に悩むかという、やはり、人付き合いであり、その中でも特に職場の関係についてお話しします。友人であれば去って行くこともできますが、職場だと自分ではどうすることもできないですね。このテーマは100人いたら100通りです。その仕事のやり方や会社の就業規則にも関係して来るので、人によって悩みは千差万別でしょう。相手も、対等な地位なのか、後輩なのか、上司なのか、正社員と契約社員関係なのか、同性なのか、異性なのか。悩みの深さもちょっと気に障ることから、うつになったり、出社を拒否するほど悩むこともあります。

何をされて、どう感じて、どのように困って、どうしてほしくて、もしそうなら自分はどうなるのか、それをはっきりとさせましょう。「ムカつく」「悲しい」「悔しい」「自己嫌悪」「恥ずかしい」などの大きな感情が出て来ると思います。それを十分味わいましょう。例えば、どうして欲しいというのは、今すぐその行動を止めて欲しい、謝って欲しい、席の配置換えをして欲しい、などであり、それをするとどうなるかは、自分の気持ちがすっきりする、仕事がスムーズになる、などです。相手はどんな人で、そしてあなたが困っているのはその人のどんな行為ですか。

次に、有名な話に、こういうものがあります。あなたが今机の前にいるとして、「これは何ですか。」と尋ねられたらどう答えますか。それは机である、というのは、あなたがそれを机として使うから机なんだということです。つまり、こちらからの働きかけが最初にあって初めて、相手からあなたに働きかけがあるということなんですね。あなたのフィルターを通して、その人はあなたの前に存在しているんです。

私たちはひとりひとり目に見えない境界線を持っています。それは土地の所有と同じです。境界線の法則として、人が自分や何かをどう思おうが気にしないことです。なぜなら誰でも人の境界線には侵入できないからです。そして自分の境界線の中の物を所有しているということです。自分の境界線の中の物とは、才能、欲求、感情、行動などですね。自分の境界線の中の物には、私たちは責任を持っています。

自分のストレスは何ですか。最近自信をなくしたことや、自分の能力を試されるようなことがありましたか。あなたは自分の人生に目的と夢やビジョンを持っていますか。自分の方に問題があると、人とトラブルになりやすいでしょう。真面目で余白部分がないと、自分に対して厳しく、また人に対して厳しくなっていきます。「私はこんなに頑張っているのになんであなたは期待に応えてくれないんだろう。」となります。自分の期待通りに人をコントロールすることをやめましょう。余談ですけど、私は本当にこれなんです。正義感が強くて真面目ゆえだと思っていますが…他人を思いやることができる人物を目指したいです。

次に、自他尊重の自己主張について、お話しします。私たちは、他人の人格や身体を傷付けたり、楽しく生きる権利を奪ってはならない。そして自分がこの世に生まれて社会の中に存在している以上自分の意見・感情がないということはありませんし、自分のしたことへの責任を取る義務がある。ということです。では主張の正しいやり方を教えましょう。「私は。」と自分を主語にして下さい。私は困った、と正直に感情を伝えましょう。ここで、感情を伝えるのに、感情を込めない、というのがポイントです。話すスピードはゆっくり、大きすぎず、小さすぎない声で、衝動的に言うのではなく、内容をよく考えてから言います。何に対して、と、理由も述べます。相手がどう反応するか、予測を立てておくと慌てずに済みます。あくまで、主張は自分のことであり、相手はどう反応するかは相手の自由です。主張の仕方として、例えば、にらみつける、笑顔でごまかす、何も言わない、のは間違いです。もしもごまかしたり何も言わないと、うつ、怒り、敵意、不安、人との関わりを避けるようになります。人が主張しない理由は、「どうせ聞いてもらえないから。」「嫌われるから。」「自分が良い人と思われたいから。」「緊張して恥ずかしい、失敗して笑われる。」というものがあります。このことに当てはまる人は、人から嫌われてきた過去、見放されて恐怖を味わった経験、失敗して笑われたマイナスの体験について、トラウマを解消することが先です。ここで、どうでしょう、人に対して悩んでいたけど、問題は自分にあると気付いてくるのではないのでしょうか。本当にストレスが溜まっている人は、無理やり自己主張をしたり合理的な考え方にすると大変危険です。主張に失敗して、職場での立場が悪くなり、余計に主張しなくなる場合がほとんどでしょう。そういう方は、カウンセリング等を並行して受けて、自分のことを受け止めてくれる人がいると良いと思います。

さらに、職場の人間関係で悩む人というのは、仕事をしているということが大切、と思いつみすぎている。自分の価値観よりも世の中で良いとされていることに従って生きていく人に多いですね。視点を広げて、仕事を含めた自分の世界を広くとらえてみましょう。

「職場はまだいい。家族に言われるのが一番腹が立つ。」という方もいらっしゃいます。

私が、この問題が個人的に難しいと思うのは、人間関係は一度壊れると、修復が難しいところにある気がします。誤解を解こうと必死になればなるほど言い訳がましくなって余計悪化して行ったり、どなたも経験があるのでは、と思います。

あなたの価値観を育てて行って欲しいと思います。しかし、これが、いじめ、パワハラになって来ると、話はまた別です。そのお話は、来週致しますので、是非、来週も続けてお聞き下さい。