

投稿を読んでもらった上で話を聞いたのは、企業のメンタルヘルス対策などを手掛ける「コミュニケーションズ・アイ」(松本市)社長の伊藤かおるさん(62)。助言の要旨を紹介します。

◆ 労災認定の内訳を見ても、社会全体の傾向として、近年、職場でのいじめは増加しています。企業は価格競争が難しく、人手不足で以前よりも労働の負荷が高まっていることが背景にあると思われます。ミスは許されないし、急な変更などに振り回されることも増えています。

疲労やストレスがたまってくると、目の前の相手に矛先が向かうことがあります。仕事が遅い、意欲がない、空気が読めない、迷惑をかけられている...など。でもそれは、相手が悪いのではなくて、自

職場の人間関係 共感と異論

私の声

読者の反響

7月15日付私の声「『大人のいじめ』別の立場で」に、読者から共感や異論の声が寄せられました。一部を紹介するとともに、職場の人間関係を円滑にするにはどうしたら良いか、専門家に助言してもらいました。

イライラ感 同じ思いに救われた

私と同じ思いをされている方がいて、救われた気持ちです。何の前触れもなく入社した彼女に、最初は優しく接していましたが、ところが、今日教えたことが翌日になると全そりセットとされている時の徒労感とイライラ感、何をやらせても要領の悪さに、ついつい声を荒らげるし、

皮肉も言ってしまうました。娘からパワハラで訴えられたらどうするの? と心配されたこともありました。

毎日、出勤することがストレスになっていました。彼女に会うだけで気持ちも萎縮してしまいました。私の定年退職で解放されました。

(女性・69歳・飯田市)

投稿の要旨 「大人のいじめ」別の立場で

以前「私の声」に掲載された「大人のいじめ」について、別の立場の気持ちも知ってほしくて投稿しました。

私の職場に彼女が入社してきたのは6年ほど前。自分の子どもと同年代で、大卒だということでした。最初から仕事の理解、スピードはとも遅く、しばらくは様子を見ていましたが、次第に指摘する私の言葉もキツくなっていききました。

内容は、初歩的で簡単な事柄ばかりでしたが改善が見られず、同じ指摘を何十回言ったか分かりません。

(匿名希望・女性・東信地方)

時間をかけて理解する人もいる

読んだ時に感じたのは、娘のことを言われているのではない、嫌になっても理解できない、誰しも感じる事です。でも、このくらいのことを理解できないのはおかしいと、誰が決めたのでしょうか? 時間をかけて理解している人もいます。投稿に出てくる彼女は、発達障害があるのではないかと推察しますが、投稿した方はこのことを、どれだけ理解しているのでしょうか? どんな症状なのか、なぜなんだらうと、興味を持っていただければと思います。

娘は過去に落第、退場させられた経験があり、それでもはいる上がり、やっと頑張れる姿を見て、私は応援しています。落第の印を押すのは簡単です。社会に適應できないから落第ではなく、どうしたらうまくいくのかと、思ってもらえないでしょうか。

(男性・58歳・東信地方)

困り事や不調話しやすい職場に



「苦手なことや事情などをお互いに伝え合うことが大切」と話す伊藤かおるさん(松本市)

「コミュニケーションズ・アイ」社長 伊藤 かおるさんに聞く

分が変化していると思ってください。あおられて疲れて追い込まれて、メンタル不調の入口にいるのかもしれない。カウンセリングでは、その人が置かれている厳しさを受け止めた上で、相手ではなく、自分の変化に足を止めて気づいてもらうようにしています。

大切なのは「心理的安全性」という考えです。職場で思ったことを口にしても大丈夫

伊藤さんが挙げる参考文献

- ▽「大人のいじめ」(坂倉昇平著、講談社現代新書)
- ▽「叱る依存」とまらない(村中直人著、紀伊国屋書店)
- ▽「恐れのない組織」(エイミー・C・エドモンドソン著、英治出版)

解決法を試行錯誤 双方が気の毒

投稿された方は、ストレスで体調不良にまでなれるほど、さまざま解決法を試行錯誤されたとお察しします。読んでとても悲しくなりました。世の中、こんなことばかりのような気がします。双方が気の毒と思いました。あなたは能力が高く、さまざまなことの対処が的確でスピーディーにおできになるの

でしょう。しかし十人十色。理解力、行動力にはどうしても差があります。10を聞いて20までできる人。1を100回聞いてやっと理解する人。できる人には、努力したからできるという人と、また、努力しなくても分かり、できてしまう人がいると思います。そんなふ

うにできてしまう人には、何度も何度も積み重ねないといけない、またはそれでもできない人の苦しみは、分からないと思います。

私の身近にも「できる人」がいて、自分のレベルに上がってこない人に、あきれています。「できない人の苦しみを理解せよ」というのは可能なのか? 私はとても無理な気がします。

(女性・72歳・塩尻市)

「同僚の仕事が遅い、覚えが悪い」と思う時は、これまでの仕事のやり方を委ねるチャンスかもしれません。例えば、先輩が「何回言っても覚えられない」という苦情をよく聞きますが、図や写真を見せながら説明するとか、教え方を工夫してみてもどうでしょうか。勤務時間に制限のある人が増えたら、業務をさらに分割できないか、外注できないかと考えてみる。

一人一人が、またその日その日で、能力やパフォーマンスに違いがあるのは当たり前です。それぞれができる範囲で支え合えるような、仕掛けや社内教育が大切だと思います。

(聞き手・上野啓祐)