

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2020.10月号

教職員の皆さま、すっかり秋になりました。お元気でお過ごしでしょうか。

2020年6月にパワハラ防止法が施行され、会社等にハラスメント対策が義務付けられました。パワハラは、上司から部下へのいじめや嫌がらせをさして使われることが多いですが、先輩、後輩間や同僚間、さらには部下から上司に対して行われるものもあり、自分の言動に対して気をつけていくことが求められます。今回は、パワハラにならないように、『怒りを「リクエスト」に変換する』ということについて、お伝えしたいと思います。

怒りを「リクエスト」に変換する



感情的に愚痴や文句を言うと、相手は引いてしまう

「なんでわたしばかり、こんなに仕事の量が多いんですか？」

「この人はちゃんと仕事をしていないのに、どうして注意をしないんですか？」

「〇〇さんは現場のことをわかっていないですよね」

と、責めるような口調で、一方的に愚痴や文句を訴えたと、言われた側も、いくら正論だと思っても、話に耳を傾けたくなくなるということが起こるかもしれません。文句をぶつけられたと受け取られ、結果的に本当に言いたかったことが相手に伝わらない可能性があります。

何か問題があってそれを言いたいとき、相手に不満を伝えること自体は、決して悪いことではありません。もし本気で伝えたいときは、「今後は、こうしてほしいです」というように、リクエストにして伝えた方が、相手が受けとめやすくなります。

「わたしはいまこういったことをしています。」

「このことでバランスが崩れているように感じているので、一度仕事のバランスを見直していただけないか？」

たとえば、自分の仕事の負担が大きいと感じたら、まず現状・事実を伝えてから要望を言うというそうです。うまく伝えられないと感じておられる方がいらしたら、ぜひ参考にしてみてください。



相手に不満を感じたら

- ◆リクエストとして伝えと、相手も受けとめやすい
- ◆事実を伝えてから要望を言う。
- ◆「要望+理由」をセットで伝える。

引用文献: アンガーマネジメント 戸田久実 2020 日本経済新聞出版社

TEL/FAX: 0798-45-6121 (内線6121) IP(86601)

メールアドレス: k-harada@hyo-med.ac.jp

相談員 原田 久仁美

