

職場の人間関係に不満とを感じる原因は3つある

① 価値観や考え方が異なる

集団には価値観や考え方が違う人同士が集まります。ひとつ間違うと言い争いなどのトラブルに発展する可能性があります。また、職場によっては同じ価値観や考え方を持つ人間同士で派閥やグループを作り、異なる考え方を持つ人やグループとの関係が悪化する場合があります。

② 相手に問題がある

あいさつをしない、人の話を聞かない、自分の価値観や考え方をばかり押しつけてくる、他人の価値観や考え方は全否定する、協調性がない、普段から人の悪口ばかりいっているなど、いわゆる自己中心的な言動や行動をとっている人は、周囲から嫌悪感を抱かれます。自分ひとりがそう考えるだけではなく、周囲の人と同じような考えや悩みを抱えている場合は、相手に原因がある可能性が高いと言えます。

③ 自分に問題がある

職場の人間関係が悪化しているのは、自分自身に原因がある可能性も否定できません。具体的には、職場の人間関係がギクシャクするような言動や発言を自分自身が(意識的又は無意識に)とっているなどが挙げられます。
自分に原因があって人間関係がうまくいかない場合は、「どこかみんなが自分を避けている」といった雰囲気になりがちです。こうなると仕事の悩みなどを打ち明けられる人もいなくなるため、職場で孤立しがちになり、職場の人間関係がうまくいかないと感じることになります。

職場の人間関係を改善したいと思われるなら、
まずは①多様性を認めること、②自己否定しないことが大切です

① 多様性を認める

ある出来事に対して、自分なりに捉えた考え方でも、他人から見たら全然違う捉え方や考え方をしていることの方が多いことを知ってください。特に職場ではこの捉え方の差が大きすぎると、聞く耳を持たないので互いに理解しずらく、助けを得にくかったり共同作業が上手くいかなかったりします。

「正しい」・「正しくない」と判断するのではなく、他人の捉え方を「そういう考えもあるんだな」と、まずは色んな考え方があることを多様性として受け入れられるように努めてみてください。

② 自己否定をしない

職場において、どうしても自分の考えと違うものを受け入れられないと感じることがあります。実はこれが自己否定をしている証拠です。自己否定をしているからこそ、自分の評価を高めたくて自分が正しく、他人が間違っている、と思いこんでいるのです。

自分の良い部分も悪い部分も失敗をあるがままに認め、自己肯定感を高めていくことで、他人に対しても認めたり肯定できるようになります。

あなたに気づきを求めたいこと

他人の様々な考え方を多様性として自然に受け入れられるようになること、自分自身をあるがままに受け入れ自分のことが好きになれるように自己肯定感を高めていくことは、とても難しいことです。

しかし、**他人に変わって欲しいと求める前に、まずは自分を変えていく勇気が必要です。**そのための第一歩が多様性を認めることと自己肯定感を高めていくことです。

基本は、相手の本当の気持ちなど「分かるはずがない」と理解することです。自分自身の気持ちでさえもよく分からないことがありますか。心理学では、他人の心理を探ることより、**「自分は最も身近な他人である」**という考え方による自己の探求からスタートします。

そのためには、まず以下のような人の感情の性質を知ること大切です。

- ① 湧いて出る感情を抑えることはできません。
- ② 他人の感情や評価を思い通りにすることはできません
- ③ 過去を振り返れば憂うつになり、未来を思えば不安になり、今を思えば腹が立つ

湧いて出る感情を抑えることはできませんが、その感情からくる行動はコントロールできます。また、多様性と自己肯定感が自分自身の中で芽生えてくれば、湧いて出る感情の性質も変わってきます。徐々に奥深く寛大になってくる自分自身に驚くかもしれません。

また、不安や不快な感情は、自分自身の欠陥から生じるものではありません。人としてごく自然なことです。多様性や自己肯定感を高めていけるようになると、この不安や不快な感情も自然と和らげられます。

「～とあるべき」とか「～すべき」とかの考え方が強い人は、多様性はなかなか認められないと思います。しかも、そうした「あるべき基準」の考え方が強い人は、基準に反する相手の行動に対して、すぐに怒りの感情しか湧いてきません。つまり、**「あるべき基準」があるから他人には怒りが湧き、自分自身には自己否定の感情が湧き自分が嫌いになってくる**のです。

考えてみて下さい。生き辛くないですか？「私たちは不幸になるために生まれてきた」のでしょうか？違いますよね。**「私たちは幸せになるために生まれてきた」**のです。

最後にもうひとつ考えていただきたいことがあります。

あなたにとって、人からの称賛や承認がそんなに必要ですか？あなたにとって、人からの称賛や承認は仕事へのモチベーションの根源であり、頑張って生きてきた証と考えられているかもしれませんね。

でも実際は、人はあなたが思うほど、あなたのことを知らないし、注目してはいません。私は注目されているといった過信した気持ちが強い人は、知らず知らずに上から目線になり、他人と信頼関係を築くのは難しいと思います。また、そうした考え方が無意識に自分自身を追い込み、苦しみの根源であることに気づいて下さい。

「人はあなたが思うほど、あなたのことを知らないし、注目してはいません。」これも価値観の違いであり、多様性だと受け止めて、もうこれ以上は自分自身を追い込まないでくださいね。

職場の人間関係を改善する9つの方法

① あいさつを徹底する、これで掴みはOKです

職場のコミュニケーションの基本は「あいさつ」です。あいさつをしない人には、「自分からあいさつするを必要はない」という考えを持っている人も多いようです。

しかし、このような考え方だと、人間関係がギクシャクしている原因がその人だった場合、いつまで経っても悩みが解消されることはありません。そのため、あいさつに限っては職場で会った人全員にするぐらいの気持ちで取り組むようにしましょう。また笑顔であいさつができるとより効果的です。「**態度は目から入る言葉**」だと言われています。また、「**表情は周囲の雰囲気をつくる**」とも言われています。

統計学的に、**赤ちゃんは1日400回笑い、大人になると1日15回しか笑わなくなりました**。相手と接する時は、笑顔を忘れないようにしましょう。あいさつに上下関係はないと思って下さいね。

② 小さなことでも相手に感謝の気持ちを伝える

たとえどんなに小さなことでも「ありがとう」「とても助かりました」と一言伝えるだけで、相手も嫌な気分を抱くことはありません。また、些細なことでもしっかりとお礼を述べておけば、今後同じようなことがあった時も周囲が手を差し伸べてくれる可能性が高くなります。

感謝すると言うことは難しくないのですが、それが日頃「当たり前」になってしまうことによって、感謝の気持ちを忘れてしまうことがあります。**毎日の小さな「当たり前」を「当たり前ではない」こととして見る**ことによって、感謝できることだと気づけるのではないのでしょうか。

③ 小さなことでもミスしたときは素直に謝る、言い訳はしない

人は誰でも仕事でミス犯すことがあります。このようなミスをしたとき、あなたはついつい他人のせいにするなど言い訳の言葉を並べていませんか。それは、あなたが他人の目や評価を自分勝手に意識しすぎているからに他なりません。

言い訳をすることで責任逃れはできるかもしれませんが、ミスによって迷惑を被った人からの信用は失われてしまう可能性があります。そのため、たとえミスや失敗の原因が他人にある場合でも、まずはしっかりと謝罪の気持ちを素直に述べるようにしましょう。

多くの人は**素直に謝罪をすれば許してくれます**し、その後にミスが起きた原因を話せば親身になって聞いてくれます。

④ 自分を理解し信頼し、等身大の自分を好きになる

良いところも悪いところもあなた自身であると認めて下さい。対人関係の自分の苦手な範囲を知った上で、自分を信頼して下さい。

決して強く見せようとしたりせず、弱さも知った上で自分を信頼していくことが、等身大の自分でいられます。そうすると変に気をつかわないので自分も相手も疲れません。

⑤ 相手の話を聞いて共感してあげる勇気が必要です

対人関係で大切なことは相手に対して「共感」することです。

もし、相手の立場や思いを考えず、自分の視点のみで話していると、自分視点の無理な要望を通そうとしたり、相手の気に障るようなことまで悪気なく言ってしまうことがあります。

多くの人は、自分の話がしたいと思っています。あなたが相手の話をよく聞くようにすると、相手は喜んで話を続けてくれます。相手の話を聞くときは、共感したり興味を示して下さい。相手は理解されていると感じます。そうするとあなたに親近感を持ち、あなたのことを「いい加減に扱えない相手」と認識するようになります。

⑥ 相手に対する過去の悪い感情より、関係性を良くする未来を考える

職場で何か問題が起きた時は、つい自分を守ろうとしていませんか？

人は誰しも自己防衛が働き、自分にとって一番良いように考えてしまいがちです。でも「どうしたら職場にとって、また相手にとって一番いいか」を考えるようにして下さい。

嫌いな人の苦手になった原因（過去）ばかりを見ていても、その人との関係が良くなったりはしません。苦手な人と関係を良好にする「目的」と、どうするかという「やり方」について自分なりに考えることで、これから先の良い関係性を築いていけると思ってください。

⑦ 職場の「共通した感覚」に歩み寄ることも大切です

価値観は人それぞれでだし、多様性に富んでいます。職場では共に仕事をしています。そこには、職場ならではの「共通した感覚」があります。

職場も一つのコミュニティの場である限り、「共通した感覚」があります。簡単に言ってしまうと「社風」のようなものです。このような職場全体の雰囲気も視野に入れてみると、相手の行動に対しても少しは納得できるのではないのでしょうか。

⑧ 相手の話はしっかりと聞く

職場の人間関係がうまくいっていない場合、相手の話を聞く態度や姿勢を見直してみましょう。職場は仕事をする場所ですので、適当に相づちを打ったり、パソコンや書類を見ながら返事や会話をするなど、人の話を聞いてあげられないタイミングがあります。しかし、相手の顔を見ずに、素っ気ない返事をしたり、適当に相づちを打つといった姿勢は、相手が抱く印象も決してよいものではありません。

⑨ ポジティブな発言を心がける

職場で人の悪口を言ったり、仕事の愚痴が多いなどのネガティブな発言は周囲も嫌悪感を抱きます。職場は仕事をする場所ですので、どうしても話の内容は自分が受け持っている業務のことになりがちです。しかし、仕事の話ばかりでは息が詰まってしまう。職場では、できるだけポジティブな発言を心がけましょう。心理学では、相手とのコミュニケーションにおいて、世間話などの雑談力をとても重視します。

最後にあなたにお伝えしたいこと

あなたにとって不快な職場、嫌いな上司と思っても、他の同僚にとっては働きやすい職場、好きな上司と思っているかもしれませんね。

また、あなたは今まで職場の人間関係に疲れて、どうすればこの辛さを乗り切ることができるのか悩んでおられるかもしれません。

相手を変えようとするのは難しいことですが、**自分が変わることで相手とより良い関わり方ができるようになります。考え方やものごとの捉え方をまずはあなたから変えていきましょう。**

もしかすると、どうしても苦手で、嫌いな人がいるかもしれません。しかし、嫌いや苦手意識を持ちすぎると、それが相手にも伝わって、関係はどんどん悪くなります。

そういう相手へは一旦距離を取って、冷静になりましょう。普段の挨拶や業務連絡を伝えられれば大丈夫です。苦手意識を忘れて、普通に接することができれば、関係は以前より良好になっていきます。

心理学では、**相手の苦手な嫌いな部分を実は自分も持ち合わせており、それを認めたくない、自己否定の感情から相手に苦手意識を持ってしまうと考えます。**

苦手意識や嫌いだと思うこと、イライラ感や怒りなど負の感情などを持つことは、決して悪いことではありません。自分自身の中では、これも大切な感情です。負の感情は持ってはダメだと自分の感情を否定しないでください。

むしろ、感情を出さずに抑え続けていると、いつもモヤモヤとした感情が増えていきます。しかし、感情に振り回されると、取り返しのつかない行動をとってしまうかもしれません。感情を持ちながらも自分をコントロールできることで、とても生きやすくなるんです。

また、自分視点が強いと自分が気になる部分ばかりを気にして、職場全体が見えていないことがあります。一部分だけ見ていると大きな課題に対応できないこともあります。

職場の人たちが持つ「共通した感覚」にある程度歩み寄ることで、広い視点で捉えられたり、人間関係につまづくことが少なくなります。人間関係がスムーズで、他の人と共同作業ができると仕事もスムーズにできると思います。

よく耳にする言葉があります。それは、「とても共感できる講師の話聞いたので、ぜひ職場のみんなと一緒に聞いて欲しい」と願う言葉です。しかし、どんなに素敵な講師の話でも、そこに価値観を見いだせず、興味を持たない上司や同僚もいます。これが多様性なのです。

職場改善は、あなたひとりの力では無理だと思います。願わくば、職場の全員が同じ方向に向けて共通の問題意識を持ち、「働きやすい職場」「風通しの良い職場」の必要性を感じることです。そのために、お互いが自己開示できて、本音トークできる場が求められます。何かのタイミングに、そのキッカケ作りを仕組んでみるのもお勧めです。

最後に、どうかひとりで悩まないで下さい。ご自分を追い込まないで下さい。もし、あなた自身に共感できるものがありましたら幸いです。次は、焦らずゆっくり時間をかけて実践してみてくださいね。必ず今までとは違ったご自分を発見できると思います。

職場改善に向けてお互いが気づきと勇気を分かちあい、「自分を認め、相手を認め、お互いを尊重し、目的に向かって共感しながら仕事ができる職場」となりますことをお祈りしています。