

## パワー・ハラスメント問題 無意識なパワハラ防ぐ ～自分の価値観に固執しない～

パワハラは誰かを嫌いだとか、やめさせたいという嫌がらせの意図を持って行うばかりではありません。「これくらいできないでどうする」「死んだつもりになって頑張れ」と励ましたつもりが、言われたほうにとっては耐えがたい苦痛になってしまったという例の方が多いくらいです。

思わず相手を傷つけてしまう一言。なぜ、そんな言葉が出てしまうのか心の中をちょっとチェックしてみましょう。

### ■すべてにおいて完璧べきにしなければ気がすまない！

書類の体裁を整えることが目的になったり、相手が反論できないくらい失敗原因の追究をしたり、限界を超えてしまった激励するなどすべてにおいて完べきを求めてはいないでしょうか。完べきを求めたらきりがありません。優先順位を決めて、6、7割ですむことはそこでとどめる方が効果的です。

### ■常に不安やあせりがある！

優秀な社員が配属されてくると聞いた上司は「最初が肝心だ、生意気なやつは最初にたたいておくから、お前らよく見とけ」と部内で宣言したそうです。人は劣等感を持っていたり、相手の存在を脅威に感じたりすると、なめられてなるものかと、その不安を隠すために自分の強さを強調したり、相手を攻撃することになりかねません。自分自身の弱み、強みを知っていれば他者から弱いところを補ってもらうこともでき、よりパワフルになるはずですが。

### ■人の考えをうのみにしている！

強くなければ男じゃない、女は意見を言わないほうがいい、お客様第一、……。それは本当かもしれませんが、違うかもしれません。

こんな考えに凝り固まっていると、弱い男はダメ！ 意見を言う女は生意気！お客さまの言うことは無理難題でもやれ！ということになりかねません。昔、親や上司が言っていたことが今この場で最適な考えでしょうか。固定観念に支配されず状況や相手に合わせて柔軟に対応していくことが大切です。

パワハラをする人も受ける人も、自分の価値観にこだわり過ぎたり、仕事にすべてを賭け過ぎたりする傾向があります。自分がどんな考えや気持ちを持っているのかを、知っておく必要があります。つい自分の気持ちや考えを相手に押し付けてしまい、思い通りにいかないときパワハラをしてしまう可能性があります。それ以前に、そんな考えが自分自身を苦しめているかもしれません。ちょっと立ち止まって自分の心の中をのぞいてみてはどうでしょうか。

(株) クオレ・シー・キューブ 岡田 康子(2008)