

職場の人間関係に疲れているあなたへ

職場の人との付き合い方を考えるための 3つの質問



Office J -ライフキャリア（人生）創造サポート
ライフコーチ：山本 純

107-0062 東京都港区南青山2-2 5F
Web:<https://officej-support.com/>
Mail:yamamoto.jun@officej-support.com

目次

1. はじめに
2. 職場の人との付き合い方を考えるための
3つの質問
3. さいごに



01

はじめに



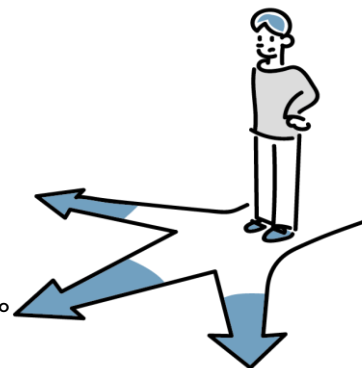
「面倒な上司に振り回されている…。」
「部下との関係が悪い…。」
「一方的に嫌われている気がする…。」
「周りにどう思われるかがとても気になってしまう…。」
「悪口や愚痴を聞かされることがしんどいと感じる…。」
「自分の気持ちを伝えることがなかなかできない…。」

はじめまして、やまじゅんと申します。

職場には、年齢や性別などの他、
いろいろな考え方や価値観を持った方がいらっしゃいます。

そのような状況の中で、
「他者とどう付き合っていけばよいのか…。」
「どのように接すればよいのか…。」
そのような悩みをお持ちの方が大勢いらっしゃいます。

今回は、職場の人との接し方を検討するための「3つの質問」をご用意しました。
今後の付き合い方を検討される際の一助になると幸いです。



02

職場の人との付き合い方を考えるための
3つの質問



これから、職場にいる自分を客観的に振り返るための3つの質問をします。

**「あたかも職場にいる自分を上から観察する」かのように、
自分の姿を思い浮かべながら答えてみてください。**

**現状の自分の関わり方を客観的に振り返り、
今後、どのような関わり方をすることが自分の理想なのかをみつけることで、
嫌な気持ちに飲み込まれづらくなります。**

それでは始めていきましょう！

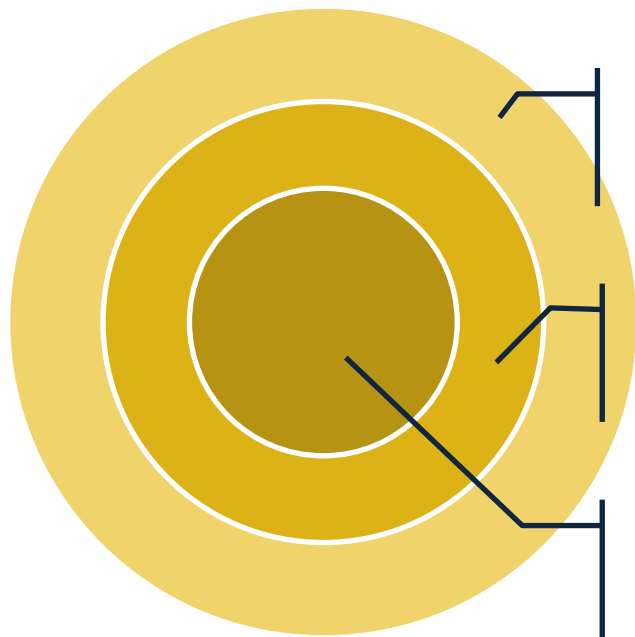


職場にいる自分の姿を思い浮かべながら考えてみてください。

-問1-

あなたは、
「出来るだけわかり合いたい」「わかってもらいたい」と、
親密な人間関係を築こうとしていませんか？

多くの方は、職場の人に友人らと同じレベル感で親密さを築こうとして疲弊します。
「しなければならない」と「した方がよい」の区別を改めてしてみましょう。



職場の人間関係
「仕事を進めるうえで支障が無ければよい」

友人・親戚など
「ある程度分かり合えればよい」

家族・パートナー・友人
「できるだけわかり合いたい」

人間関係の三重円

「わかり合いたい」「わかって欲しい」と思う一方で、
なかなかそれが伝わらない…。

コミュニケーションは相手がどのような関係性を望むかでも変わってきます。

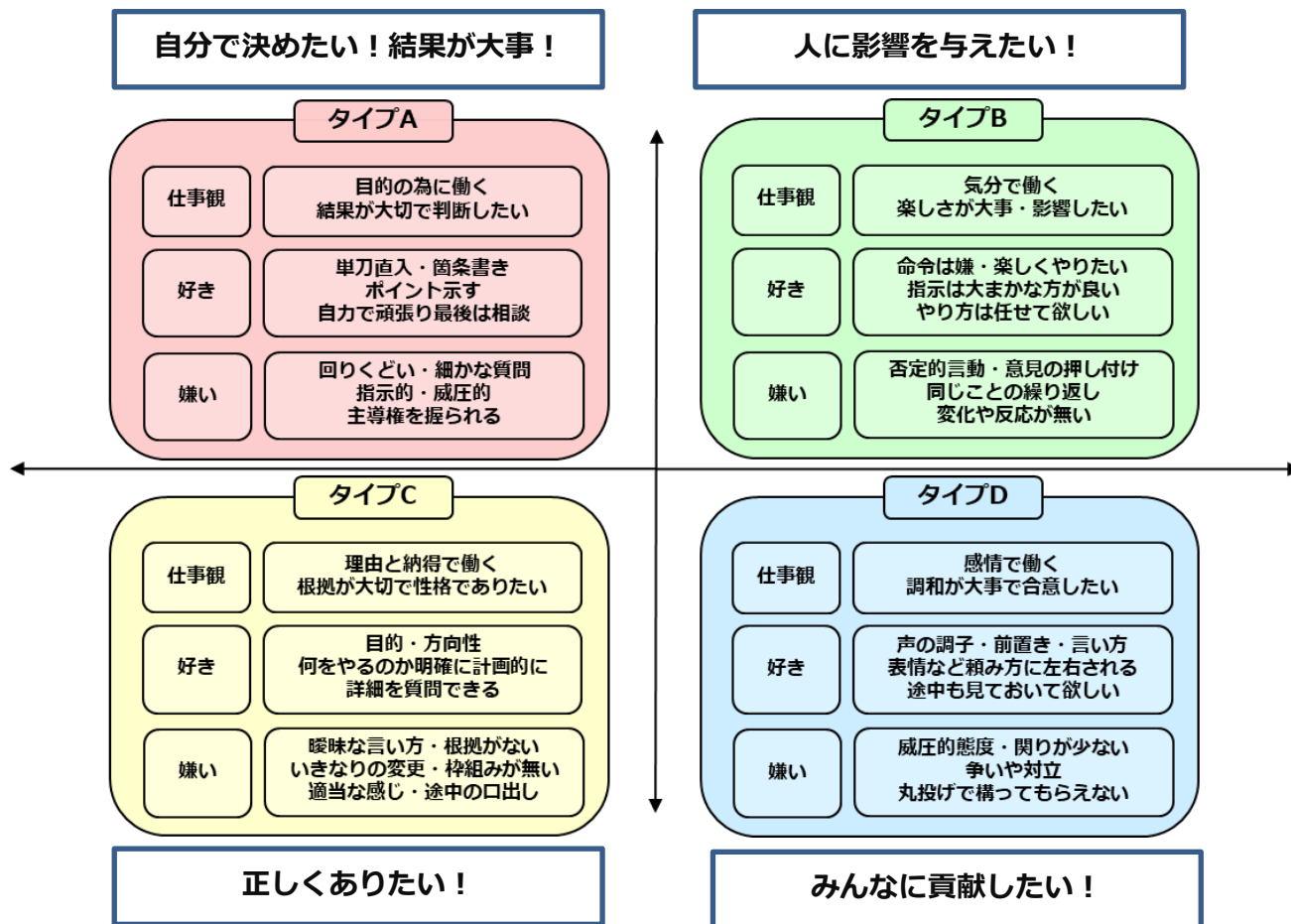
なお、職場でのコミュニケーションは、
仕事を進めるうえで支障が無ければよいとも言われています。
(人間関係の三重円)

どのような関係性を相手と築くか、その濃淡はあなたも決めることができます。

続いての質問です。
職場にいる自分の姿を思い浮かべながら考えてみてください。

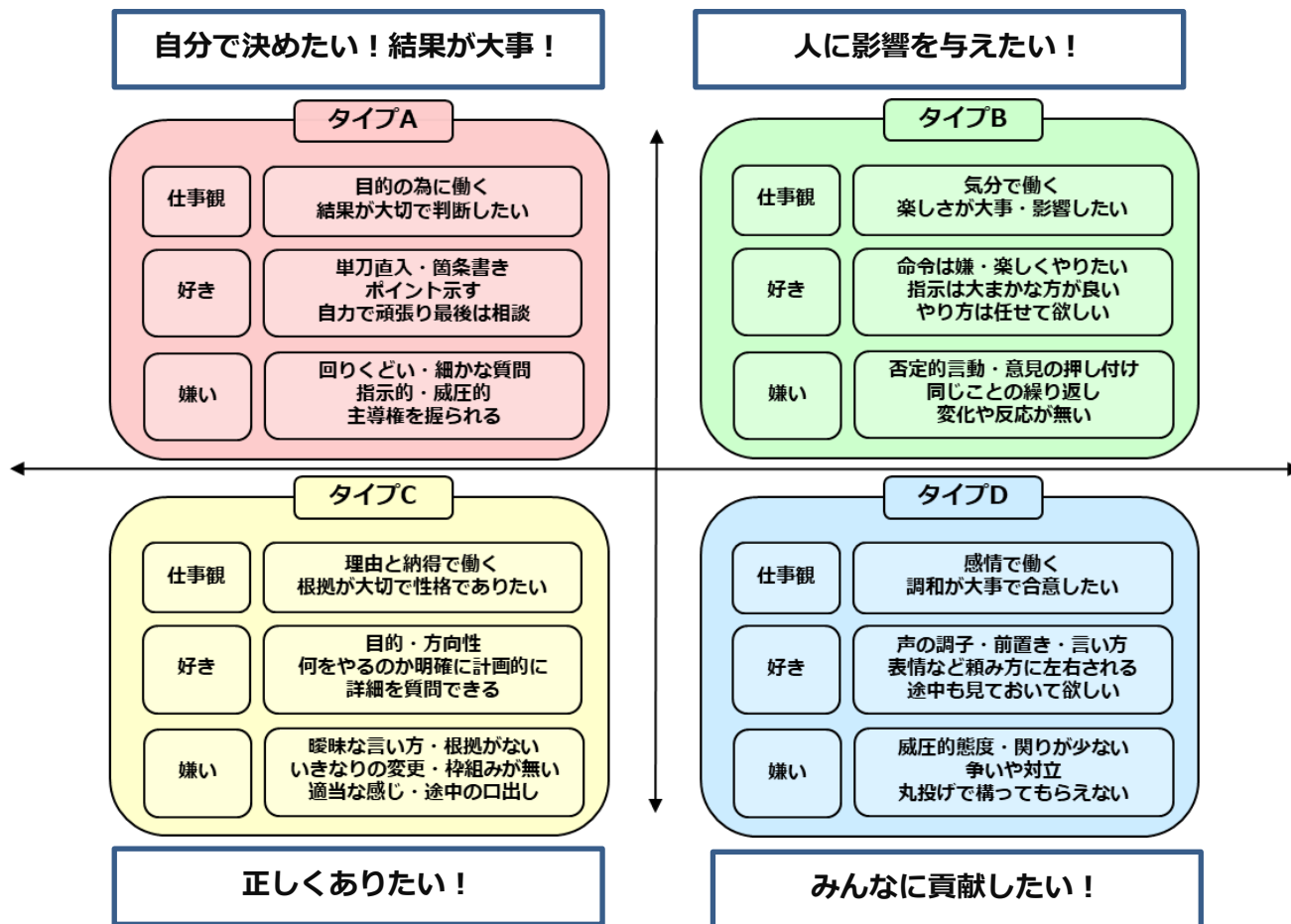
-問2-1-

次のページに
4つのコミュニケーションタイプを掲載しています。
あなたは、それぞれどのタイプになると思いますか。

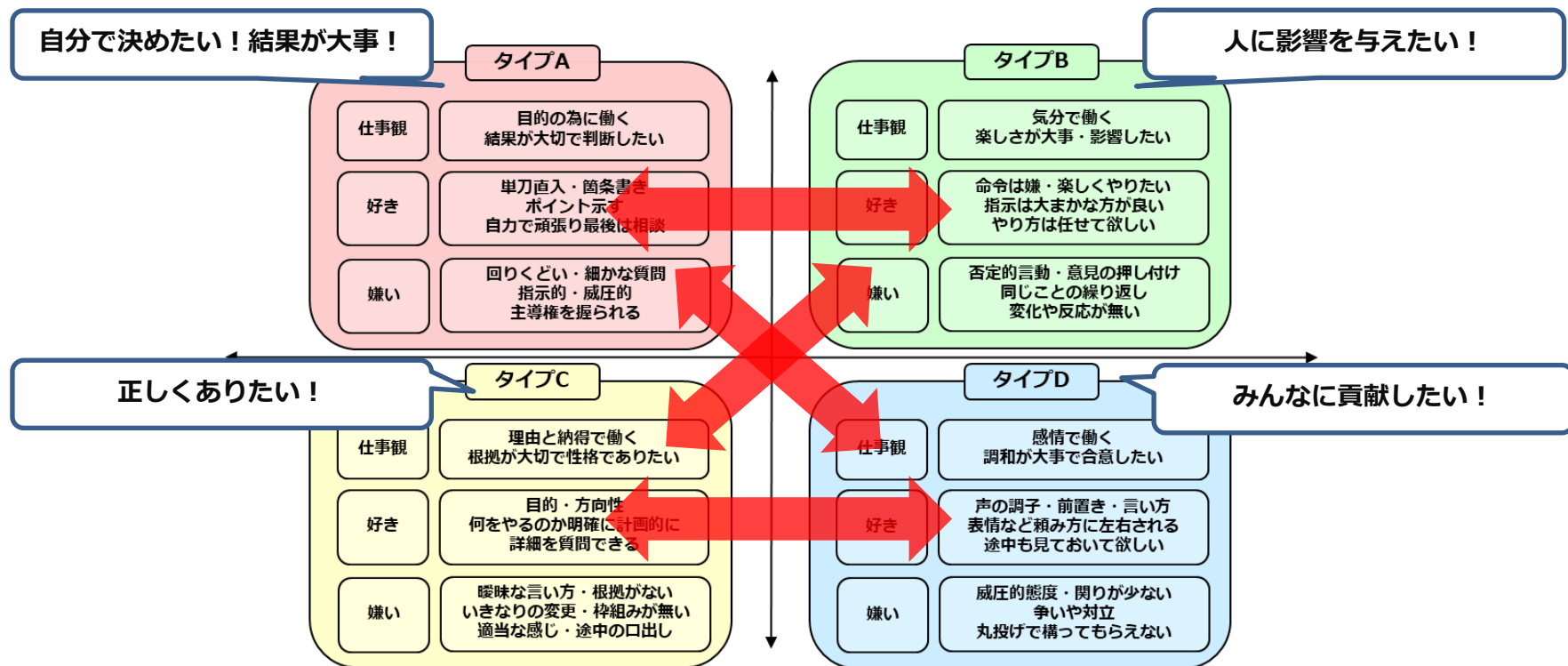


-問2-2-

あなたが合わないと感じる人は、どのタイプになると思いますか。



自分と相手が好むコミュニケーションタイプに相違が生じていませんか？
各タイプの横並び、斜めの並びは、好むコミュニケーションに大きな差異があり、
ストレスを感じやすくなる場面があると考えられます。



自分の価値観や考え方を“無理に変える”必要はありません。

まず、相手と自分に“コミュニケーションのクセに違い”があることを理解しましょう。

また、自分の普段のコミュニケーションのクセを捉える一方で、
苦手な相手がどういうコミュニケーションを取る人なのかを把握しましょう。

どういう風に話すと伝わりやすいのかを検討し、実践することで、
結果、その人とのスムーズなコミュニケーションにつながりやすくなります。

最後の質問です。
職場にいる自分の姿を思い浮かべながら考えてみてください。

-問3-

相手の考えや感情を、「なんとかしよう」と背負ってしまっていないか。

コミュニケーションは「伝える」と「受け取る」の繰り返し。
 優しい人の多くは「受け取る」際に、
 相手の感情を非言語要素から汲み取って（読み取って）疲弊していきます。

	言語	非言語
(自分から相手に) 伝える	<ul style="list-style-type: none"> ・ 質問する ・ 依頼する ・ 指示する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ジェスチャーをする ・ 表情を変える ・ 声の調子を変える
(相手から自分が) 受け取る	<ul style="list-style-type: none"> ・ 質問される ・ 依頼される ・ 指示される 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ジェスチャーを見る <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 表情を見て相手の気持ちを察する ・ 相手の声の調子から相手の心境を察する </div>

汲み取り（読み取り）に、
意識が強く向いていませんか？

相手の感情は相手のものです。
あなたが必要以上に背負う必要はありません。

優しい人の多くは、これまでの経験から表情や声の高低、スピードなどから、
相手の感情などを察して対応しようとします。

一方で、相手は不機嫌な態度を取ることで、
自分の思う通りになることを知ってしまうと増長することがあります。

相手の感情を汲み取ってしまう方は、
意識して感情と事実を分けて捉えるように、
「話している”内容”」に意識を向け、対応するクセ付けをするようにしましょう。

03

さいごに



おつかれさまでした。

3つの質問、いかがでしたでしょうか？

今回は、

- ①人間関係の濃淡について、
- ②自分と他者との違いについて、
- ③相手からのメッセージの受け取り方について

以上3点を捉えるための、3つの質問と考える際のポイントをご紹介いたしました。

これらの問いから、

「周囲とどのような関わり方をしていくか」
ご自身の作戦立てにご活用いただけるとうれしいです。



一人で考えると、思考がループしてしまい、
どう解決していいかわからなくなってしまう方もいらっしゃいます。

今回、この資料を受け取られて**2週間以内にオンライン面談へのお申込み**をいただいた方には、
通常、初回60分/5,980円(税込)を、
同額にて最大90分までご相談いただけるようにいたします。

お申込みされたい方は、まずはTwitterのDMにて「初回面談希望」とご連絡ください。
ご面談までの流れ等についてのご案内を差し上げます。

ぜひ、ご自身の不安や悩みの整理、その対処を検討するうえでの一助になると幸いです。

おつかれさまでした。



END



公式LINEアカウント

1対1でのやり取りになりますので、
まずは気軽にご連絡ください。

Office J - ライフキャリア (人生) 創造サポート
ライフコーチ：山本 純

107-0062 東京都港区南青山2-2 5F

Web: <https://officej-support.com/>

Mail: yamamoto.jun@officej-support.com