

# ロハス de 労務管理

☆ ロハスとは、Lifestyles of Health and Sustainability の略で「健康で、環境を壊さずに維持できるライフスタイル」という意味です。

ある医薬品の製造、販売を行う会社の裁判例です。その会社の医療情報担当者・A氏の成績がふるわなかったことに対し、上司から「お前は会社を食いものにしている」「存在が目障りだ」「いるだけでみんなが迷惑している」「お前、フケがベターとついでに病気とちゃうか」「お前のカミさんの気がしれん」「お願いだから消えてくれ」「どこへ飛ばされようと、おれはお前が仕事をしないやつだと言いつつ……」などの暴言を浴びせられ続けました。

A氏はしばらくして、うつ病の症状と思われる身体の変調を見せ始めるようになり、業務でもトラブルを続発させてしまい、ついには家族や上司に宛てた遺書を残して自殺してしまいます。遺書には上司の暴言が記されていました。

この事件における裁判所の判断は、①上司の発言が過度に厳しい（A氏のキャリアや人格・存在自体を否定する暴言であった）、②上司の態度にA氏を嫌悪する感情が認められる、③極めて直観的なもの言いであった（大きな声で傍若無人なものであった）……というものでした。

今回から2回にわたって、このようなパワハラによる悲劇にならないよう、アンガーマネジメント（怒りの感情と上手につき合う）を学んでいきましょう。

## 1. 「恫喝」と「指導」、「怒る」と「叱る」の違い

成績がふるわない部下を指導することは必要ですが、冒頭の会社の上司は、指導に「適正さ」著しく欠いています。嫌悪感を伴った、業務内容と全く関係ない人格攻撃を大声で浴びせられれば、それは恫喝であって、指導とは言えません。適切な指導がパワハラ認定されることはありませんが、脅しや恫喝となるとパワハラ認定されるばかりか、場合によっては、刑事罰を科せられる可能性もあります。また、「怒る」は、自分が困りたくないから、不利益を被りたくないからという理由の自分本位型のコミュニケーションであり、「叱る」は、改善提案や相手の成長を促すことが目的の相手本位型のコミュニケーションです。

先に示した裁判例では、A氏の成績不振が上司の評価に通じる可能性があり、それが困るから「怒って」対応したことになります。怒るばかりでは部下に響かず、部下を追い詰めてしまいますから、「叱る」対応を心がけましょう。

## 2. 部下を凹ませない、追い込まない、逃げ場をつくる

指導をする際、時に厳しさは必要ですが、厳しさを恐怖によって打ち出すのではなく、部下がやりがいを持てるような工夫が必要です。やりがいとモチベーションは、大きく関わってきますから、叱る際は、部下がモチベーションを落とさない配慮が必要となります。

【例】・ボディランゲージに注意する（腕組み、足組み、視線の向け方に配慮する）。

- ・精神論ばかりでなく、事実や基準に基づいて具体的に指示する。
- ・過去のことをくどくどと持ち出さない。
- ・長所や頑張っている点は誉めて、逃げ場を作る配慮をする。
- ・叱ったあとはフォローの言葉を入れ、人間関係を悪化させない。

叱った後のフォローの好例として、松下幸之助さんの有名なエピソードがあります。ある日、松下さんが部下を呼び、厳しい口調で叱責しました。部下はショックで打ちのめされます。悶々として一夜を明かすと、翌朝、松下さんから電話があり、昨日とは打って変わった極めて明るい口調で「調子はどないや、また頑張りいな」とフォローされたそうです。叱られた部下は、自分

が見捨てられていないと安堵し、また松下さんの配慮に感謝し、恨みなど持つことなく、その後の業務に邁進したことでしょう。

### 3. アンガーマネジメント…心のコップをイメージしてみよう

「アンガーマネジメント」とは、日本では、まだそれほど浸透していませんが、1970年代にアメリカで始まった、怒りの感情をマネジメントするための心理トレーニング法のことです。怒りの感情を「マネジメントする」とは、「怒らなくすること」ではなく、怒りの感情と「上手に付き合う」ことを意味しています。

ここでは、人間の心をコップに例え、怒りの感情の増幅によって200mlのコップに水が注がれていく状況の変化をイメージしてみましょう。

(穏やかな心理状態のときは、コップに水は一滴も溜まっていません。)

- ①ある日、仕事を終えようとする、デートの約束があったのに、上司から急に無理な残業を頼まれてイラッとしました。(＋50ml)
- ②デートは中止せざるを得なくなり、そのことで彼女とも口論になり、むしゃくしゃして、深夜にヤケ酒を飲んでしまいました。悪酔いして気分が悪いです。(＋50ml)
- ③翌朝はひどい二日酔いです。頭も痛いし、胃もムカムカする。そんなとき、同居する母親が、つまらない小言を言ってきます。「出勤前なのにうるさいなあ。もういい加減にしてくれよ」とあなたのイライラは募り、コップの水かさもさらに増しました。(＋50ml)
- ④通勤電車に乗ると超満員です。そんな中、大音量でヘッドホンステレオを聴いている若者から足を踏まれました。しかも、その若者は謝りもせず、素知らぬ顔です。(＋50ml)
- ⑤かなり不機嫌な状態で、会社に到着。自分のデスクに着くと、後輩が業務報告書を提出してきました。その報告書の内容に些細なミスを見つけました。そこで、あなたの怒りは大爆発!

「おいっ、なんだこの報告書は!」と、あなたは、後輩を怒鳴りつけました。(水が溢れ出す) ミスをした後輩を指導することは、当然のことです。しかし、前夜から4つの不愉快な出来事を心の中に溜め込んでいなかったならば、あなたは後輩を怒鳴りつけるまではしなかったかもしれません。

アンガーマネジメントは、あなたの心のコップから上手に水を抜いたり、コップのサイズを大きくするための技術です。他者に気分や機嫌で対応したり、傷つけたりしない、そして、「そんなつもりじゃなかった」「あんな風に言わなければよかった」などと後悔したり、自己嫌悪に陥ることも防ぐことができます。今回は、その具体的な方法をご紹介します。

### 今日のへるしー! ★ NEATを増やそう ★

NEAT (ニート/非運動性活動熱発生) とは、エクササイズなどの運動以外で消費される活動カロリーの事です。よく「現代人が運動不足」だと言われますが、それは便利な生活を手に入れたことで、動く量が大幅に減ってしまったからです。

肥満気味の方は、やせ気味の人よりも1日平均2.5時間座っている時間が長く、立つ・座るといった動作や歩く時間が少ない、つまりNEATが少ない傾向にあるそうです。また、極力立たない、歩かないというように身体に刺激を与えないでいると自立神経が乱れて、たくさん食べても満腹感が感じられない状況に陥りやすくなるそうです。こわ～。

このような恐ろしい事態を防ぐためには、“ちょこまか運動”がおすすめです。日常生活の中で立ったり歩いたりといった動作を意識的に多くすることでNEATを増やすことができます。NEATを増やすことで、少なくとも1日300kcal、多い人で800kcalを消費することが可能であり、1年で換算すると、10kgの脂肪がつくつかつかないかの差にもなるのか。

さあ、エレベータは階段、モップでの床掃除は雑巾がけ、車の洗浄は、自分で!と、いうふうに変えてしまいましょう!!

発行

〒815-0041

福岡市南区野間 1-11-25-910

OFFICE IWASAKI

社会保険労務士 岩崎厚美

TEL 092-552-8379

FAX 092-405-0301