

イライラ上司とのつきあい方

文●蝦名 玲子

健康社会学者・博士 (保健学)
ヘルスコミュニケーションスペシャリスト

すぐにイライラする上司の下で働くことはストレスを感じるものですが、そもそもなぜ上司がイライラするのか、理由を理解できたなら気持ちも楽になります。

つらいときには、よく「どうしたらいいというんだ?」と思うものですが、「なぜその問題が起きているのか」その理由がわかると、「どうすれば状態が改善できるか」という解決策を見つけやすくなります。

すぐにイライラする上司と上手につきあうには?

S朗さんの事例

すぐにイライラする新しい係長のもとで働くS朗さん。ある日、書類のミスが重なり、係長からひどく怒られました。それ以来、小さなミスを繰り返して、係長から毎日のように怒られるように。すっかり自信を失い、「また怒られるかも」とビクビクする日々にも疲れ、「すぐイライラする係長も、ミスばかりして言い返すこともできない自分も嫌だ」と落ち込んでいます。



SOCを高めて 上司からのストレスに強くなる

すぐにイライラする上司の下で働いていても、元気であるためには、SOC（首尾一貫感覚）というストレス対処能力を高めることです。

SOCは、状況を把握し、先を見通せるという感覚（わかる感）、何とかなると思える感覚（できる感）、ストレスに対処することに意味ややりがいを見出せるという感覚（やるぞ感）の3つで構成されています。

下記の3つの段階を踏み、これらの感覚を高めることを意識しましょう。

3 やるぞ感UP

自分の強みを思い出す

改善すべきポイントがわかっても、A彦さんと比較して「ああ、自分は本当にダメだな」と自信をなくし、「前向きに改善していこう、やるぞ」と思えなくなるかもしれません。そんなときには、「前の係長は、自分のことを評価していたか」思い出してみよう。「お客様のことを一番に考えて、フットワーク軽く動くところ」など、S朗さんだからこそ、の素晴らしいポイントに気づくと気づけるはず。

※人格を否定するようなバフハラ上司の場合、家族や同僚、産業界や社内の相談機関などに相談し、悩みを一人で抱え込まないようにしましょう。そして、その上司の発言を真に受けるのではなく、自尊心を忘れないことが大切です。



2 できる感UP

状況改善のためにできることを考える

分析した結果、「仕事の効率が悪いことが、係長をイライラさせている」ということに気づけたとします。そうしたら今度は、「どうすれば、現状が改善できるか」考えてみましょう。

そこで例えば「仕事の全体像を把握・分析するスキルがつけば、係長をイライラさせずに済む」と思い浮かんだとしたら、「どうしたらそのスキルを高めることができるのか」考え、実際にスキル向上にむけた努力をしましょう。



1 わかる感UP

問題が起きる原因を冷静に分析する

「係長がイライラするのは、どういつときか」を冷静に考えてみましょう。逆に「係長が評価するのはどういつときか」「係長とうまくつきあっているA彦さんが評価されている点は何か」についても分析してみましょう。

原因がわかると、たとえ怒られることがあったとしても動じずに済みますし、怒られないようになるための対策も練りやすくなるのです。



SOCを高めて、対人ストレスに強くなる



当組合の心の相談はコチラ

メンタルヘルス
カウンセリング

0120-921-179

に電話して、音声案内に従って番号ボタンを押してください。

- ③ 電話カウンセリング (10～22時)
- ④ 電話カウンセリング予約 (10～18時)
- ② 面接カウンセリング予約 (10～20時)

- * 日曜・祝日・年末年始は休業。
- * 通話料無料・相談料は5回まで無料。
- * プライバシー厳守。