

# SAVY

働く女性の知的・美的生き方マガジン

11 [月刊セイ] 550 YEN  
NOVEMBER 2006



## 周囲の仕打ちに涙！ 人間関係トラブル

Interview

逆境を、新たなジャンプのための踏み台に！



坂巻美和子先生

さかまきみわこ ●大和證券、三菱重工業、住友不動産などの勤務を経て85年独立、「社員教育研究室」を主宰。対企業研修、講演活動多数。著書『道草してキャリアデザイン』  
<http://www.syainkyouiku.com>

逆境に立ったとき—それは、日ごろのリスク管理の質が問われる場面です。トラブルが起きたとき、会社内に相談窓口があるか、なければ外部にはどんな相談機関があるか、キチンと知っていますか？ ぶだんから、自分の雇用条件や契約内容を把握していますか？

逆境に立ったとき—それは、日ごろのリスク管理の質が問われる場面です。トラブルが起きたとき、会社内に相談窓口があるか、なければ外部にはどんな相談機関があるか、キチンと知っていますか？ ぶだんから、自分の雇用条件や契約内容を把握していますか？

トラブルに負けない！ 4か条  
—人材コンサルタント・坂巻美和子先生

### 働く女性に必要な「タフネス」

働く女性のカウンセリングをしていると、対人コミュニケーションに悩む人じしばしば出会います。自分を見失い、社会とどう折り合いをつけていくか、自信を失っている女性も大勢いらつしやいます。必要以上に落ち込まず、周りとうまく対峙していく自分を作る—そんなビジネスライフを乗り切るコツをご紹介します。

### ストレスに潰されない4つの方法

- ① 苦手な相手には「質より量」  
苦手な人とのコミュニケーションは「質より量」が決めます。クオリティの高い会話を交わすより、数を増やしたほうが効果的です。「おはようございます」だけでなく、「○○さん、おはようございます」と名前を添えたり「いい天気ですね」とひとことプラスしたり「ちよっと多め」の言葉を投げかけてください。
- ② 相手のいい面を見つめるには  
相手に苦手意識を感じたら、長所を見つめる努力をしましょう。まず相手の特徴を書き出し、その下に「能力がある」という言葉をつけ加えてみます。「自己主張する」「土能力がある」、「誰にでもいい顔をする」+「能力がある」。このようにすると、欠点が長所に見えてきませんか？ 発想の転換に有効な方法です。
- ③ パワハラに対抗するには  
さわやかに「NO」を言う能力を伸ばしましょう。感情的にならず、「その言葉、傷つきました」と答える。言い方はあくまでソフトに。でも意思はきちんと伝えるのがポイントです。
- ④ 自信喪失しないコツ  
自分のビジネス能力の強み、弱みを知っていますか。「この分野なら」と勉強していれば、人に一目置かれるチャンスにもめぐりあえます。そうした努力と経験を重ねることで、周りとの自信に満ちたコミュニケーション力を身につけることができるのです。

「職場は仕事をするところ」…とはいえ、心無い陰口や仲間はずれはツライ。仕事にかかわる嫌がらせとなると、さらに大迷惑！ 仕事に支障が、心には深い傷が…。そんな人間関係トラブル、どう切り抜ける？