

弁護士・ビジネスコーチ 波戸岡光太

第3回ではパワハラたのに、当日辱になっ
 なる六つの類型とそ ても出来ていないこと
 うならないための判断 が分かったとき、「な
 基準についてお話しし に考えてんだよ」「ふ
 ました。今回はパワハ つう、ありえない！」
 ラを起こさないため などという言葉で相手
 の、より実践的なスキ を追い込んでいきま
 ルや具体例をお伝えし か？ほかに、「何回
 ます。 同じことを言わせるん
 ▼ありがちなNG発言 だ」「こんなこともで
 パワハラになる六つ えているものです。そ

言われた相手は忘れないもの

「精神のな できないのか」「ほんと、
 攻撃」です。 皆さんは、部下が思
 皆さんは、部下が思 使えないな」「君に任
 い通りの行動をしな せた僕が間違っていた
 ったときや期待した 成よ」などといった言葉
 果をあげられなかつ たを投げかけていません
 とき、どのような態 度か？思い通りに動かな
 をとっていますか。 ついことでストレスを感
 い人格をなじる言葉 を使ったり、周囲に聞
 えるような声で叱責 しません。しかし、これ
 たりしていませんか？ らの言葉はどれも人
 例えば、15時から始 の否定につながり、パ
 する会議の資料を先週 ワハラに当たる可能性
 から部下に依頼してい があります。つい口か



ルです。パワハラにな 欲しい」という根源的な
 らないためのヒントを 欲求があるので、これ
 五つお伝えします。 をシャットアウトされ
 ①相手の話を最後まで ると強いストレスを感
 聞く じてしまいます。

まずは相手の話を 相手の話を最後まで
 「最後まで聞く」こと 聞いたうえで、まずは
 です。簡単なことによ 「なるほど」と受容し、
 うで、これがなかなか それから「話していい
 できないものです。人 かな」と提案をする、
 は話すよりも聞くスピ ソこで初めて相手はあ
 ードの方が速いので、 つくれま。この人
 話の途中で我慢できず は自分の話を聞いてく
 に「でもね」「いや、 れて、分かってくれる。
 あのね」「だからさあ」 だからこの人の言っ

②「I」メッセージで 「コト」にフォーカス
 伝える して指導し、「何が障
 部下を指導する際は 害だったんだろう」と
 「I (アイ)」「メッセ 一緒に考える仲間にな
 ージ、つまり「私ほ」 りましょう。人を憎ら
 と自分を主語にして話 しく思うと、関係の質
 してみましよう。例え が低下します。そうす
 ば、不満げな表情をし ると思の質が下が
 ている部下に対して り、行動の質が下がり、
 「君は不満げな表情を 結果の質が下がるとい
 しているね」と「Yo う、連載初回でお話し
 U」を主語にすると、 したバッドサイクルに
 「いえ、そんなことあ はまってしまいます。
 りません」と反感を買 ④いい質問をする
 われがちです。そうで 部下の仕事に対して
 なく、「私には君が納 何か意見したいとき
 得していないように見 は、「いい質問」をす
 える」と「I」を主語 ることも試みてくださ
 にすると、相手を評価 い。人の脳は、質問さ
 することなく、自分の れると答えなくなる性
 考えをスマートに伝え 質を持っています。
 ることができます。部 いい質問を投げかけ
 下にとつても、「自分 ることは実はスキルの
 はそう見えているん いることです。「何か
 だ」という気づきが生 いい案ない？」と聞く
 まれやすくなります。 だけでは何の意見も出
 ③「ヒト」ではなく「コ てきません。いい質問
 ト」 をすることで、相手の
 うまくいかないと 意見を引き出し、「や
 き、人はつい誰かのせ らされ感」ではなく主
 いにしたくなります。 体的な行動につなげる
 けれど、大切なのは「ヒ ことができます。例え
 ト」ではなく「コト」。 ば、会議の資料がなか
 「コト」にフォーカス なが上がってこない場
 して指導し、「何が障 合、「早く資料を上げ
 る？」ではなく、「会 議に間に合わせるため
 に、何ができる？」と
 いった具合です。

⑤不満は提案に変えさ せる
 部下の不平や不満に 対しては、頭ごなしに
 叱責するのではなく、 どうすればその不満
 が解消されるのか「そ のためには何ができ
 うか」、部下から提案 を引き出しましょう。
 これは、④の「いい質 問」にも似ていますね。
 最後に、自分の言動 に迷いが生じたら、理
 想の上司を思い浮かべ てみるのもおすすめです。
 理想の上司だった とき、こんなときどんな
 ふるまいをするだろう か。もしあなたが部下
 だったら、どんな風に 指導されたいだろう
 か。視点を変えてみる

しまいがちです。けれ とを聞きたい」という
 ど話す人には「自分の 順序で信頼関係は築か
 話を最後まで聞いてほ れていきます。

次回6月25日(予定) ば、会議の資料がなか
 が見つかりますよ。