



2014年10月24日(金)

# 小栗キャップの News Letter

税理士法人オグリ 代表社員 小栗 悟

〒500-8847 岐阜県岐阜市金宝町 1-3 岐阜第一生命ビル 4F

TEL : 058-264-8858 FAX : 058-264-8708

Email: [info@otc-oguri.com](mailto:info@otc-oguri.com) <http://www.otc-oguri.com>

## 怒りの気持ちとパワハラ防止

### 右肩上がりのパワハラ相談

パワハラとはパワーハラスメントという和製英語の略語で、職場において地位や人間関係で弱い立場の労働者に対して精神的・身体的な苦痛を与える事により、結果として労働者の働く権利の侵害や環境を悪化させるというものです。

都道府県の総合労働相談コーナーでは「いじめ、嫌がらせ」に関する相談件数が年々上昇し、平成14年度には6627件であったものが10年後の24年には51670件で、相談内容も「解雇」を抜いてトップになっています。25年には59197件、前年比14.6%増で、2年連続トップとなっています。

### 相談件数の上昇が続くのはなぜなのか

「パワハラは良くない」と今では多くの企業もそう考えているようです。研修を開いたり、パワハラ防止規定を整備したりしています。もちろん以前は上司の部下に対する指導と言う名目で表面化していなかった事が世間で話題になり声を上げるようになった事は大きいでしょう。また、上司から部下ばかりでなく先輩と後輩、同僚同士、部下から上司と範囲を広くとらえるようになってきている事もあるでしょう。少し前には厳しい経済環境が続いていた事も大きいでしょう。また、感情を抑止できない上司や

些細な事でも耐える事の出来ない部下、軽く言ってもパワハラと受け取られてしまうと言う事もあるでしょう。原因はいろいろですがそのような摩擦が度々あれば職場の雰囲気は悪くなり、生産性は落ちるかもしれません。忠誠心や意欲も下がるでしょう。

### 怒りをコントロール、アンガーマネジメント

私達の感情の中には強いこだわりや思い込みによる「こうあるべき」という自分の理想を相手が受け入れない場合に怒りの気持ちに変化しやすいと言います。

ついパワハラ的発言をして煙たがられていると自分で感じている方ならば次のようにしてみるのはいかがでしょうか。丸1日を穏やかに過ごしてみる日を決め、自分の気持ちと裏腹でも言葉使い、表情、しぐさを柔らかくして、人がミスを犯しても静かに対処をします。穏やかな振る舞いで信頼を得、未来志向で過去の事を引きずらないようにしてみる事です。最初は難しいかもしれませんが「～すべき」という感情がどのような時におこるかを知ることによって短絡的に怒りに支配される事もなくなるでしょう。



こういう場面で怒りたくなっちゃうんだよなー