

人間関係が9割 仕事は



宮本実果

クロスメディア・パブリッシング

はじめに

2016年6月。私は、産業カウンセラーの資格を活かし、開業してから、10年目を迎えました。

産業カウンセラーとは、“組織と人”の問題に目をむけ、働く人達が、「職場の人間関係」、「キャリア開発」、「メンタルヘルス」の問題を自らの力で解決できるように、サポートする仕事です。

特に、組織の中で深刻な問題に発展しやすい「人間関係」に関して、円滑な人間関係構築をサポートします。

サポートする中で、たくさんリアルな現場の悩みを聞きました。

しかし、仕事の悩みを話していても、時折このような話題になります。

「恋人と別れたばかりで、今日は仕事に集中できなかった」
「今の上司が、以前、私を振った彼氏にタイプが似ていて、話すたびにイライラする」

ひとえに仕事の悩みといえども、みなさんの人生に起きるいろいろなことが絡み合った、複雑な悩みを抱えているのです。

組織・世間と、個としての自分

クライアントの悩みの多くに共通しているのは、「**「仕事中に、感情に左右されすぎて、必要以上に疲れてしまっている」**」ということなのです。

それは、以前の私も同じでした。

産業カウンセラーとして開業する前の会社員時代では、恵まれた偶然が重なり、いわゆる有名企業に勤め、知名度のある職業を経験してきました。

20代だった当時の私は、会社の名前、職業の名前に、個人としての価値をブランディングされていました。

私が会社員だった頃、世間では、一度会社に入社すると、同じ会社ですっと働くことが、まだまだ常識的でした。

終身雇用制や年功序列という考えが浸透していたため、組織の中で人間関係をいかにうまくやっていくかが、キャリア形成の重要なポイントとなっていたのです。

そうした中で、特別なスキルもなく将来が不安だった私は、世間の流れや会社内での常識に翻弄されていました。

悩み、傷つき、解決方法も知らず、「なぜ悩むのか？」という理由もわからず、友達と飲んで騒いでも、それは一時的な逃避でしかなく、次の日には、結局何も変わっていない……。そんな日々でした。

24歳。婦人科系の病にかかりました。それ以来、「女性として生きるって、どういうことだろう?」「ハードなこの仕事はいつまで続けられるのだろうか?」ということを考える日々が始まりました。

27歳。MBAの取得で留学中だった会社の先輩に「MBAってどんなことを勉強するのですか?」と聞いた事がきっかけで、経営学、なかでも人材マネジメント・組織心理学について大変興味を持ちました。

そこで感じたのは、「仕事って結局『人』なんだな」ということでした。

これが、産業カウンセラーを目指す入り口になったのです。

28歳。ついに私は、働きながら大学への編入学を決意し、産業組織心理学を学びました。勉強すればするほど、コミュニケーションというものに対しての認識が変わってきました。

心理学とその技法を用いたコミュニケーションとは、私達が普通にしている会話と、こんなにも違うものなのかと、驚いたのです。

また、自分を理解する正しい知識とスキルがあれば、仕事にも集中できると知ったのです。

このとき私は、「私のように悩んでいる、ビジネスパーソンの問題解決に役立つかもしれない!」と思いました。

Ⅰ「人間関係に悩まない」の先へ

2007年の開業から現在を振り返ると、ビジネスパーソンの置かれる環境が少しずつ変化し、悩みの内容にも変化を感じるようになってきました。

開業当初から2010年くらいまでは、会社の中で起きる問題や人間関係についての相談が圧倒的に多かった事が印象的です。

しかし、社会の不安定さが増した2011年以降から現在においては、自分の将来だけではなく、会社の将来、仕事の将来についての悩みなど、**客観的な視点や、外部からの視点で考える悩み**が増えてきたように感じます。

また、個人が自分の強みや弱み、価値、アウトプットスキル向上、どんな逆境にも耐えられるセルフマネジメントスキル等にフォーカスした相談内容も急増しました。

とくに、若者はITスキルは高い一方で、仕事上での人間関係や、コミュニケーションの悩みが増え、不安を抱える人であふれています。

さらに、自分自身の結婚、出産などのライフステージの変化と仕事をリンクさせて考える傾向も大きくなりました。

私は、2012年以降、現状のビジネスパーソンのニーズに応えるために、産業カウンセラーのスキルを活かした新たな一歩を踏み出せないだろうかと思い、今の若者が築いていく未来のサポートをしようと考えたのです。

開業以来、すべてのビジネスパーソンに対して、カウンセリングを推奨してきました。

また、パーソナルブランディング（個人戦略）を主軸とした、カウンセリングセッションや個人研修、社員研修、個別面談によるメンタルチェックを日々行っております。

その実績をもとに執筆した本書で、ぜひ問題解決のヒントを得ていただけると幸いです。

2016年8月 産業カウンセラー 宮本 実果

Contents

はじめに 003

序章

「先生、僕はつい、みんなから
好かれないって思っています!」
「好かれる人よりも、
信頼される人の方が魅力的です」

- I 結局、ビジネスパーソンは何に悩んでいるのか? 014
 - 重要なのは、信頼されるコミュニケーションスキル 018
 - 嫌われたくない気持ちが引き起こす2つのパターン 020
- II 仕事も会社もずっとあるものだと思う時代は終わり 022
 - あなたの上司はずっと会社にいるのか? 023
 - ビジネスにおける対人関係は本音がキーワード 026
 - 本音を言うということの重要性を考える 027
 - 安全な組織の中で働くためには 028
- III 「知る・学ぶ・通用する」の3ステップ 030
 - 信頼されるビジネスパーソンになれる3つのスキル 031
 - 本書は、体感型スタイルで展開します 032

Column 産業カウンセラーの心得

I 3つの「きく」 034

1章

「先生、上司が私の考えを認めてくれません！」

「問題点を見つめて、理由を探ってみましょう」

| 自分の問題点はどこにある？ 036

|| 仕事のコミュニケーションは成果を出すためにある 043

||| 独りよがりになっていないか？ 045

今日の研修テーマとフィードバック

| ビジネスコミュニケーションを知る 051

Column 産業カウンセラーの心得

| 共感的理解 052

2章

「先生、やりたい仕事をなぜだか
任せてもらえません」

「伝え方をグレードアップすれば
きっと説得できますよ」

| 自分のズレはどこにある？ 054

|| ビジネス自己紹介の効果 058

なぜ、自己紹介スキルが大切なの？ 059

ビジネスで必要な自己紹介とは？ 060

ジョハリの窓でビジネスシーンのレベルを上げる 061

ジョハリの窓 4つの窓の領域 062

自己紹介のグレードアップで100倍伝わる人になる 063

II・IIIを意識したBさんの自己分析 064

Bさんの自己紹介をグレードアップ 065

	ビジネスに強い自己紹介スキル	067
	キャリアの棚卸でビジネス自己紹介を完璧に仕上げる	069
	自分でも気づかない3つの関連性	070
	プレゼン前に使いたい相手が聞いてくれる自己紹介	071

今日の研修テーマとフィードバック

	自分は何がズレているのかを考える	072
--	------------------	-----

3章

「先生、イライラした人と話すと
僕まで引きずられてしまいます」

「話の聴き方を工夫すると、
冷静に対処できますよ！」

	自分が発信していることは 相手が求めていることなのか？	074
	部下の考え方や行動が理解できない	075
	価値観が違う相手と話す × 感情の上乗せ	078
	人は昨日とは違うテンションで今日を生きている	079
	価値観を押し付け合うのではなく成果を出す	080
	もっと自分のことを正しく理解して欲しい	083
	ビジネスシーンで効果的な傾聴スキル	084
	説得力より納得感。心が動けば数字も動く	085
	現状を変えたいから悩んでいる	086
	お互いに問題を共有し解決することが成長となる	087
	ビジネスパーソンが使いたい傾聴技法	088
	効果的な質問方法	099

■ 価値観の違いを理解して相手と向き合う 100

4章

「先生、言葉を尽くしているのに
ぜんぜん伝わりません！」
「それなら、言葉以外を磨いてみませんか？」

| ノンバーバルコミュニケーションとは？ 102

|| 仕事を頑張っているのにうまくいかない原因とは？ 106
なぜ、自分にふさわしいキャリアが構築できない？ 112

||| 効かせる話し方 117
ビジネスで大切なのは、成果が出る話し方 119
お互いに効かせる話し方になっていない 121

■ ビジネスに必要なノンバーバルスキル 123

Column 産業カウンセラーの心得

■ 自己一致状態 124

5章

「先生、この先も仕事のことばかり
考える人生なのでしょうか」
「楽しいと思える人生の中に仕事があるんです」

| 自分らしく本音で生きる。
だから仕事は人間関係が9割 126
本音を言うとキャリアに何が影響する？ 129

「失うもの予測」より「未来予測」ができていますか？	130
本音を言えない = 理想のキャリアを構築できない	131
個人のキャリア形成は組織にとっても重要なこと	132
本音はプラスの連鎖を生み出しつづける	133
安定したパフォーマンスを発揮する上司とは	134
信頼関係構築による理想のチームとは？	135
II 仕事楽しくなると、結局、人生が楽しくなる	139
仕事は人間関係が9割。残り1割は何か？	140
本音を言って後悔しない人生を	143
仕事楽しくないと心から笑えない？	144
仕事の間人間関係はビジネスパーソン成長に直結	146
今日の研修テーマとフィードバック	
I 本音で向き合うことの意味を理解する	147
III この3か月間をみんなでフィードバックしよう	148
仕事の間人間関係の主な3つの問題点	149
初回の4人の悩みと、研修ごとの気づきと変化とは？	150
研修生4名とディスカッション	152
おわりに	157