



上司とどうしても ウマが合いません

上司が仕事に細かく口出したり、頭ごなしに怒鳴ることがあるので、最近では近くに来るだけで気になって集中できません。

ゆうきゆう

精神科医。ゆうメンタルクリニック代表。『マンガで分かる心療内科』『心理学入門 一心のしくみがわかると、見方が変わる』ほか著書多数。モットーは「ぞくぞくしなきゃ人生じゃない!」。

ご相談ありがとうございます。なるほど、上司にうるさく口を出されたり怒鳴られたりするんですね。それではやりにくいでしょう。その上司はなぜ細かく口を出したり、職場で怒鳴るなんて“恥をかき”をするのだと思いますか。

答えは「一目おかれる上司」「指示をバリバリ出す有能な上司」と思われたいからです。しかもそれが逆効果であることに気づいていません。ですので、うまくやっていくためにはそんな子どもじみた欲求を満たしてあげます。明日から「これは心理学の実験」と思って、下の2つのことを試してみてください。

さて、それでも関係が改善されず、ムカッとくることもあると思いますので、そんな場合の対策をひとつ。いちばんムカッとくるのはどんなことでしょうか。ネ

チネチと嫌味を言われる、怒鳴られる、「バカ」などのキツイ言葉…。そんなときは我慢せずに言い返してしまいます。もちろんそのまま言い返してはマズいので、少し形を変えて。

たとえば「こんなバカな案じゃダメだよ」と言われたら、「どういった点がバカなのでしょうか」というように繰り返してみてください。怒鳴られたら同じくらいの声量で「本当にすみませんでした!」と謝ってしまいます。これならそれほどカドは立たず、どんな形であれ「バカ」と言い返しています。「バカ」という言葉を聞くことで上司もその重みに気づき、繰り返せば少しずつ自粛していくはず。

これらの方法でああなたの気持ちが少しでも軽くなれば幸いです。

明日から実践

① わかりそうなことを どんどん質問してお礼を言う

「自己関与の法則」といって、人は自分がかかわったものに対して愛着がわきます。仕事はもちろんのこと、あなたを育てたような錯覚を起こして態度もソフトになるでしょう。

② ささいなことでもいいので 共通点を見つける

「部長も阪神ファンなんですわ」というように共通点を見つけます。人は似ている意見が多いほど相手を好きになりやすいのです。心理学では「態度の類似性」と呼びます。

