

## まえがき

職場の人間関係は、人生における大きな悩みの一つです。

かなりの方が、多かれ少なかれ、職場での人間関係に悩んだことがあるのではないかでしょうか。

実際、厚生労働省の調査を見ても、職業生活のストレスの約40%が職場の人間関係によるもので、一番の要因となっています。人間関係が原因で退職する人も決して少なくありません。

私も、これまで気が合わない人がいたり、管理職から無理な要求をされたりして悩んだことがあります。20代の頃は同僚の心ない言葉に傷つきもしました。

そんな時に私を救ってくれたのは、何と言っても子供たちの笑顔です。

腹立たしい時も、悲しい時も、子供の笑顔を見ると力が湧いてきて、「よし、頑張ろう！」と思えたのです。

ですから、人間関係の悩みやストレスを解消するためにも、日頃から良い授業や充実した学級経営を行っていく必要があります。

とはいえ、それは職員室での人間関係の抜本的な解決につながるものではありません。人間関係の悩みそのものを、解決するような手立てが必要となってきます。

しかし、残念ながら、学校や教育委員会主催の研修のプログラ

ムは、英語や道徳など、新しい教科をどのように教えていくとよいのか、学級経営のコツは何かといった対子供に関するものばかりです。職場の人間関係をどう築いていくかという研修プログラムなど、見たことがありません。

多くの教師の方々が、職場の人間関係についての問題を解決する手立てを知らない状況なのではないか、その手立てを知ることで、もっと快適に職業生活を送ることができるのではないか。そんな思いから本書をまとめることとしました。

具体的には、同年代、先輩、後輩、管理職など、相手に応じて、どのような手立てをとっていくべきか、また、どのような考え方をもっておくとよいのかを提案しています。

まず Chapter1 では、人間関係におけるベースとなる考え方を示しています。根本となる考えをしっかりともつていれば、応用が利きます。人間関係は複雑なので、ケースバイケースで対応する必要があります。ですから、すべてをマニュアル化することはできません。根幹となる考えをしっかりともち、応用力をつけていくことが大切です。

Chapter2 では、最低限身につけておきたいマナーについて述べています。マナーを身につけていないことによって、人格まで疑われることもあります。逆に言えば、マナーを知ることで、自分の評価を上げることができます。

Chapter3～6 では、同年代、先輩、後輩、管理職との付き合

い方について述べています。同じ人間関係でも、先輩と後輩とは留意すべき点が違ってきます。そうした点を具体的に取り上げ、対処法を提案しています。

Chapter7 は苦手な人とどう付き合うかです。人間関係の最大のストレスは、苦手な人がいることにより発生します。苦手な人と付き合うには、自分の考え方を変えるしかありません。では、どのように変えたらよいのか、複数の方法を紹介しています。ぜひ、自分に合うものを取り入れてください。

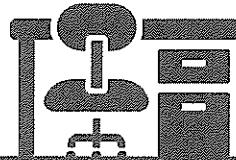
最後の Chapter8 では、異動の時に気をつけたいことを述べています。異動時には、だれしも大きなストレスを感じます。そのストレスによって、新たな職場での人間関係を悪化させてしまうこともあります。うまくスタートをきり、過ごしやすい職場にしていきましょう。

本書は一つ一つをじっくり読み込んでいくというよりは、気になる章、気になる項目を、必要に応じて読んでいただくことを想定して作成しています。「職員室がつらいな」と感じた時に、該当箇所をさっと開き、少しでも心を軽くする。そんなふうに本書をご活用くださったら、著者としてこれ以上の喜びはありません。

2018年

瀧澤 真

## CONTENTS



まえがき	3
------	---

### CHAPTER 1 職員室の人間関係で ストレスをためないコツ

1 » 過去と他人は変えられない	12
2 » くれない病から脱却する	14
3 » 白黒はっきりさせない	16
4 » ストレス解消法を複数もつ	18
5 » 考えすぎずに行動する	20
6 » 視野を広げる	22
Column 1 仕事術を身につける	24

CHAPTER

2

### 職員室で信頼を得る! 基本的なマナー

1 » 話の聞き方に気を付ける	26
2 » 挨拶を極める	28
3 » 電話対応をマスターする	30
4 » TPOに合わせた服装をする	32
5 » 書類の渡し方を考える	34
6 » 宴会でのマナーを身につける	36
Column 2 ちょっとした心遣いで信頼を得る	38

CHAPTER

3

### 味方が増える! 同年代との関係術

1 » 同年代に敬意を払う	40
2 » 職種の違う職員に気を配る	42
3 » 悪口を言わない、同調しない	44
4 » プライベートな話題を出す	46
5 » 助け合いを率先する	48
6 » 支援学級との連携を密にする	50
Column 3 飲みニケーションも大事	52

**CHAPTER****4****仕事力をアップさせる!  
先輩との関係術**

1 » 素直な後輩になる	54
2 » 感謝は2回伝えよう	56
3 » 先輩のやっていることに関心をもつ	58
4 » わからないことを積極的に尋ねる	60
5 » リスペクトする気持ちを伝える	62
6 » 教えられたらすぐに実践する	64
<b>Column 4 困った先輩とどう付き合うか</b>	66

**CHAPTER****5****やる気があふれ出す!  
後輩との関係術**

1 » 先輩面をしない	68
2 » 伝達ではなく感化を目指す	70
3 » 指導ではなくコーチングをする	72
4 » 弱い部分を見せる	74
5 » 自分から足を運ぶ	76
6 » 後輩にこそ教えを請う	78
<b>Column 5 お金ではなく仕事で還元する</b>	80

**CHAPTER****6****眠った力が引き出される!  
管理職との関係術**

1 » 素早く相談する	82
2 » メモを使って結論から報告・相談する	84
3 » 自己アピールを忘れない	86
4 » 個人的な相談もしておく	88
5 » 管理職のプラスの面を見ていく	90
6 » 管理職の話を深刻に受け止めすぎない	92
<b>Column 6 頼まれた仕事は最速で行う</b>	94

**CHAPTER****7****苦手な人とも向き合える!  
コミュニケーションのスキルアップ術**

1 » 合わない人がいて当たり前と心得る	96
2 » 1mmでも上のレベルに立つ	98
3 » 自分から声をかける	100
4 » ゼロベースで相手を見る	102
5 » 修業だと割り切る	104
6 » 最終手段は絶縁すること	106
<b>Column 7 いつまでも苦手とは限らない</b>	108

CHAPTER

# 8

## もう異動も怖くない! 新しい職場での6つの心構え

1 » 前の職場のことを持ち出さない	110
2 » キーパーソンを見つける	112
3 » 困ったら助けを求める	114
4 » 新しい自分を演出する	116
5 » その学校の良さを見つける	118
6 » じんわりと新しい風を吹かせる	120
Column 8 異動を楽しもう!	122

Q&A もっと読者の疑問に答えます!	123
--------------------	-----

あとがき	132
------	-----

## CHAPTER 1

# 職員室の 人間関係で ストレスを ためないコツ

ここでは職員室の人間関係において、どうしたらストレスをためずに済むのか、そのコツについて述べています。人間関係における土台となる考え方ですので、しっかりと身につけましょう。



# 過去と他人は変えられない



## 自分の見方を変える

「過去と他人は変えられないが、未来と自分は変えられる」

エリック・バーンの有名な言葉ですが、ここに人間関係づくりの極意が見事に述べられています。この言葉を覚えておくだけで、感情的になってしまうような場面でも、冷静に対処できることが増えます。

### » 他人は変えられない

過去を変えることは不可能です。では、他人を変えることはできるでしょうか。我々教師は日々、子供を変えようと努力しています。

しかし、自らの実践を振り返ればわかるように、子供を変えるのはそんなに簡単ではありません。ましてや、大人を変えることはなおさら難しいのです。

それなのに、「あの人のこういうところを直してほしい」と不平、不満を抱いていませんか。こうした不満を抱くこと自体、他人に変化を期待していることになるのです。そして、それがストレスの原因になります。大人は変えられないのだ。そう思えば気が楽になります。

### » 自分は変えられる

他人を変えることは難しいですが、それに比べれば自分の考え方、ものの見方を変えることは簡単です。例えば、嫌みな同僚がいて、その言動に腹を立てていたとします。そのような時は顔を見るだけでイライラしまいがちです。そこで、その同僚のことを気にするのを

やめてみましょう。そして、「ああ、また嫌みを言っているな。今日は何回嫌みを言うのか数えてみよう」と楽しんでしまうのです。すると、嫌みな言動をむしろ心待ちにしてしまうかもしれません。まあこれは非常に極端な話ですが、「腹を立てる」のか「楽しむ」のかを決めるのは自分自身だということです。

## ここがポイント!

### 「腹立たしい」を「楽しい」に



### advice!

「そう簡単に自分を変えることはできない」と言う人がいるかもしれません。確かに根本を変えるのは容易ではありません。ですが、今この時だけ変えることはできるはずです。その積み重ねで、次第に変わっていけばよいのです。



# くれない病から脱却する



## 口癖になつていませんか

「あの人は何もやってくれない」「学年主任は私のことをわかつてくれない」など、「～してくれない」という言葉が口癖になつていませんか。そんな考へ方がストレスをためる原因となつています。

### » 「～してくれない」は原因を外に求める考え方

「～してくれない」という口癖のある人は、物事の原因を外に求めています。「話を聞いてくれない」「協力してくれない」など、いつも他人が悪いという発想なのです。また逆に言えば、自分のことを棚に上げていることもあります。他人があれこれ自分のために働くのは当たり前だという感覚があるのでないでしょうか。だから、「してくれない」という言葉が出てしまうのです。

### » 「ありがたい」でハッピーに！

「～してくれない」と何度も思っても、状況は変わりません。イライラして、ストレスが増すだけです。前項では「他人は変えられないが、自分は変えられる」と述べました。その考えを生かし、原因は他人ではなく自分にあるのではないか、というように見方を変えてみましょう。

すると、「聞きたくなるような話をしていないのではないか」「協力してほしいとはっきり伝えなかったのがいけないのでないのではないか」と原因が見つかります。そこで、その原因から導き出した解決策を試してみましょう。かすかにでも変化が現れれば、しめたものです。そ

の変化を「ありがたい」と思いましょう。

「ありがたい」は「有り難い」と書きます。有ることが難しい、つまり滅多ないこと、当たり前ではないという意味です。

少しでも変化したら「ありがたい」と思い、言葉でも相手に伝えるのです。そうすれば、あなたも相手もハッピーになれるはずです。

## ここがポイント！

### 「くれない」から「ありがたい」へ



## advice!

自尊感情が低い人は、何でも自分が悪いと自分を責めすぎてしまうので要注意です。あくまでも、「原因を相手に求めて変わらないならば、自分にできることをやろう」という発想をもつようにしましょう。

## 白黒はっきりさせない



### 未熟な人ほど白黒はっきりさせたがる

子供は何でも白黒つけたがります。「○か×か？」など、単純に判断できることを好みます。マンガの話も、正義と悪がはっきりしているものがほとんどです。ところが、大人になってもこの傾向がある人がいます。そういう人ほど、人間関係でストレスを溜めがちです。

#### » 「曖昧さ耐性」を身につける

「曖昧さ耐性」とは、どのくらい曖昧な状況に耐えられるかということです。子供はこの曖昧さ耐性が低いために、白黒はっきりつけないと気が済みません。低学年ほど明確な指示がないと動けないのは、そのためです。大人になると、世の中はそう単純ではないとわかってくるので、耐性が高くなってきます。

しかし、この耐性が十分に身についていないと、「～でなければならない」「～すべき」という「すべき思考」に陥りがちです。そのような考え方では他人への要求が高くなり、人間関係に摩擦を生じることになります。また、自分自身に対しての要求も高く、自分で自分を追い詰めることになります。

#### » 「まあ、いいか」と肩の力を抜く

何か手伝った時に、「ありがとうございます」と言わない同僚がいたとします。そういう時に、あなたが「すべき思考」であれば、「私がせっかく手伝ってあげたのに、お礼も言わないなんて失礼だ」と腹を立て

ることでしょう。「お礼を言うべき」だと考えているからです。

そのような思考を変えるには、「まあ、いいか。お礼を言ってもらいたいから手伝ったわけじゃないし」などと心の中でつぶやいてみるとよいでしょう。ずいぶんと心が楽になるはずです。「いい加減」＝「良い加減」です。引くこともできるのが大人の余裕なのです。

### ここがポイント!

#### 「すべき」から「まあ、いいか」へ



### advice!

「曖昧さ耐性」が低い人ほど、子供を叱る傾向にあります。やたらと子供を叱ってばかりの人は、自分に幼稚な面があるのでないかと自省してみるとよいでしょう。職員室も教室も、人間関係の基本は同じなのです。