

6 孤独との闘い

管理職になって味わう疎外感、打ち勝つ方法はあるか



富岡 一幸

「客体化」ができればプロジェクトの何がダメなのかという事実が見え、適切に対応できるようになる。自分と仕事、役職などを切り離して客観視すれば精神的なストレスは軽くなる。「大変な仕事」「つらい立場」「大変」と「つらい」と

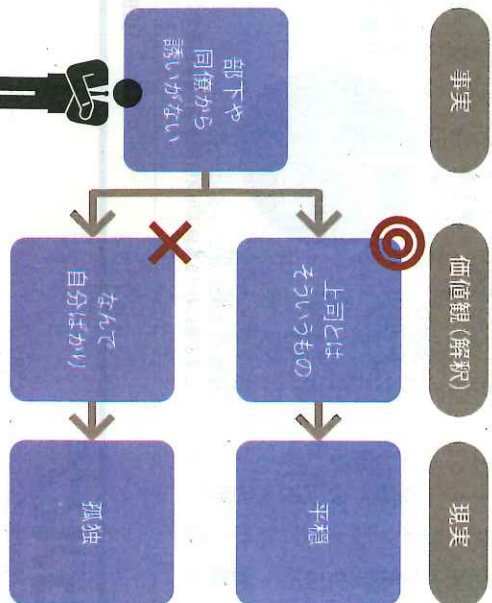
司にも相談できなくなる。「客体化」ができればプロジェクトの何がダメなのかという事実が見え、適切に対応できるようになる。自分と仕事、役職などを切り離して客観視すれば精神的なストレスは軽くなる。「大変な仕事」「つらい立場」「大変」と「つらい」と

「管理職は孤独です。特に部下や、上司との関係性が薄いとそうなりがちです」・ネットシグパトナーの富岡一幸氏。特に、何か問題が起こったときに一人で抱え込んで処理するタイプは孤独になりやすいという。孤独に耐えられず、あがくとかえって孤独感が増すという悪循環に陥ることも。では、どうすればいいのか。「自分と物事を客体化して捉えることですよ」(富岡氏)

「管理職は孤独です。特に部下や、上司との関係性が薄いとそうなりがちです」

解釈を変えれば疎外感は消え去る

気がかりなことを紙に書き出して客観視してみる



日付	状況	感情	思考	行動	気付き
2月6日 (月)	19:00 職場 誰もいなかった	さみしい (気持ち・気分)	自然と自分が仲間外れ不自信	一人で残業した	管理職は孤独
2月7日 (火)					
2月8日 (水)					

※ベネスウリクニックで使用している思考記録表をもとに編集部作成

↑どんな役職も「立場」と心得、自分とは一体化させない

富岡氏によると、普段意識せずに使っている言葉も生き方、大きな影響を及ぼすという。「私たちは言葉ですべてを感覚を思い出すと認知が変わって状態しています。『苦しい』を『楽に変わりたい』に代えることで認知も変わります。適切な言葉を丁寧に使うことで自分を取り巻く世界がかわっていくのです」

「役職」という事実があるだけで、状況に置かれても孤独と感ずる人としてでない人がいるのは、価値観が違うからです(富岡氏) ①まず、気になっていることを紙に書き出す。《仕事でミスをした部下に怒ってしまった》 ②そのときに感じたことや考えたいことを書く。《部下を傷つけてしまった》 ③どのような行動を取ったかも明記する。《怒鳴った》 ④これらを俯瞰して冷静に捉え直す。結果、《管理職は嫌な役目を出していく方法です。新しい行動の結果、さらに認知を変えていくこともできます》(同)