



部下の悩み相談に 上手に答えてあげたい



営業職男性です。40歳を目前に、はじめて部下ができました。入社2年目の男性でまだ教えるべき仕事は多く、私も常々、質問や相談は何でもするようにと声かけていました。当初は仕事に関する相談ばかりだったのですが、次第に親との関係性や祖父父母の介護といったプライベートな悩みを打ち明けられるようになりました。個人的な相談をしてくれるほど信頼を得られたのは喜ばしく、できる限り部下の力になりたいと思う反面、私自身、そのような悩みに対し正しい答えを出せる自信がありません。下手なアドバイスで状況を悪化させてはいけないという重圧も感じています。このような相談を受けたときには、どう対応するのがよいでしょうか。気を付けるべきことなどはあるでしょうか。



何が正しいかではなく どう判断したかが大切

部下の方が個人的な悩みも相談したいと思うほどに、あなたは親身になって仕事の指導をされたのですね。部下の方が公私にわたって相談しようという気持ちになられたのは、素晴らしいと思います。こうしたときには、「正しい」答えを出そうと、意識されすぎないことが大切です。

プライベートの困りごとの背景は、相談されているその人が一番わかっています。いくら詳しく説明してもらったとしても、その場にはいない人がすべてを把握して、正しく判断することはできません。それは、私たちのような専門家でも同じです。そのことを前提とした上で、私の場合は、その状況に置かれたら自分だったらどのようにするだろうかを考えます。

ひとつではない可能性を 一緒に見つけていこう

もし、相談している人が同じ判断をしているのであれば、同じだということ伝えて、次にとどのよう行動するのがいいかを一緒に考えていきます。もし、自分と違った判断をその人がしているなら、そのことを相手の人に伝えて、その違いがどこから生まれたのかについて



話し合います。そのうえで、どのように判断し行動すればよいかを一緒に考えていきます。

もちろん、一緒に考えられると言っても、考える主体は相談をしてきたその人ですし、最終的に判断するのもその人です。ただ、一人で考えているとどうしても視野が狭くなるので、いろいろな可能性を考えてもらえるように話を進めていきます。

そのときには、その人の気持ちに寄り添うことを忘れないようにしてください。信頼できる人がそばにいて相談できるというだけで、こころは強くなりましますし、困ったことにも向き合う勇氣が出てきます。せつかく相談をしてもらえる関係ができていくのですから、それを大事にしながらか相談に乗るようにしてください。

大野裕先生監修のウェブサイト

「ココロコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「ココロコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。