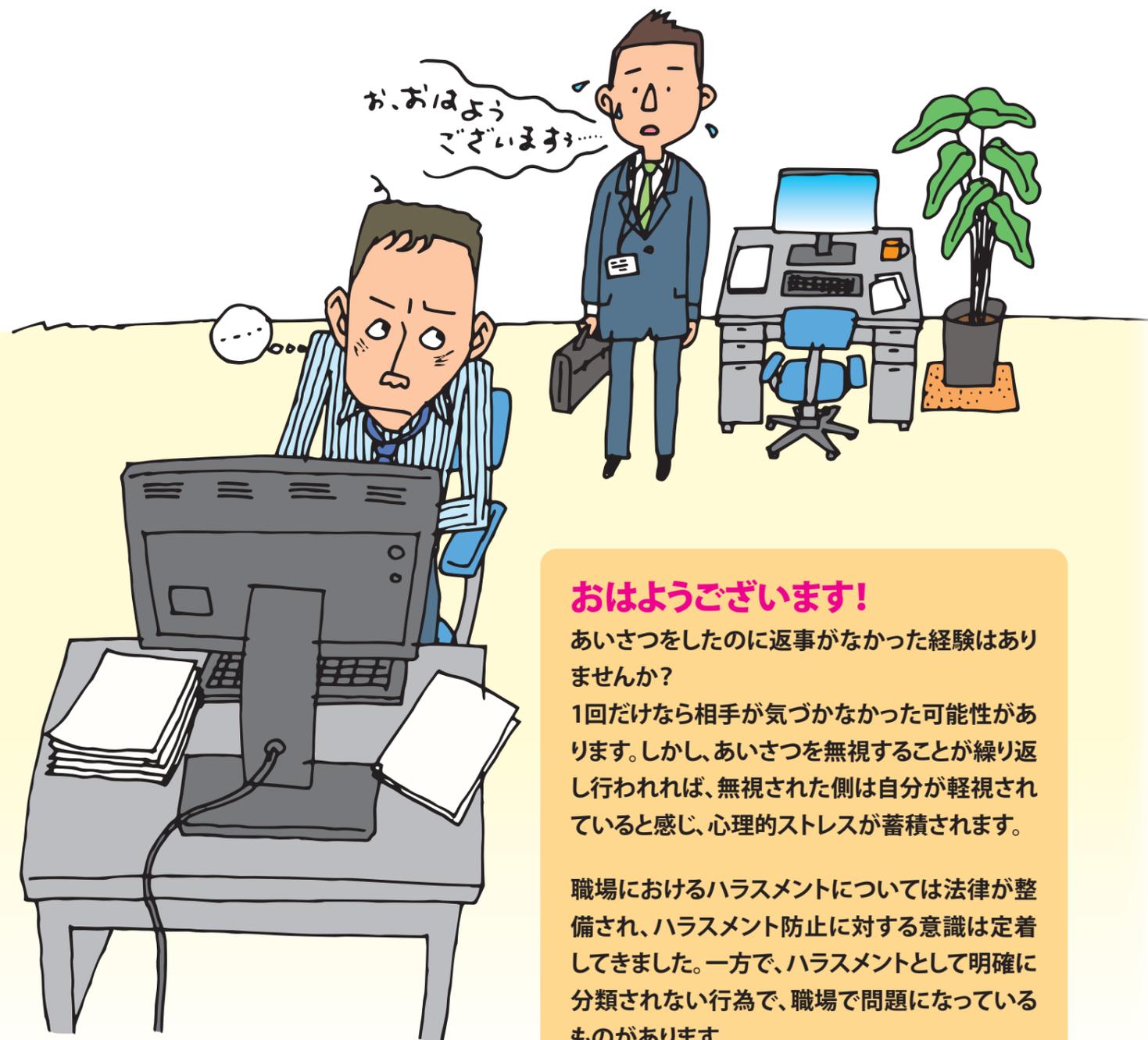


あいさつから始めよう!

～互いを尊重しあう職場を目指して～

聖隷健康診断センター 医師 内野 明日香



おはようございます!

あいさつをしたのに返事がなかった経験はありませんか?

1回だけなら相手が気づかなかった可能性があります。しかし、あいさつを無視することが繰り返されれば、無視された側は自分が軽視されていると感じ、心理的ストレスが蓄積されます。

職場におけるハラスメントについては法律が整備され、ハラスメント防止に対する意識は定着してきました。一方で、ハラスメントとして明確に分類されない行為で、職場で問題になっているものがあります。

インシビリティ

悪意はなくても、無神経で思いやり欠ける言動

- ▶ あいさつや声かけを無視する
- ▶ 感謝の言葉を言わない
- ▶ 会話を遮る
- ▶ 相手を茶化したり皮肉を言ったりすることが繰り返される

無礼は無礼を生み、礼節は礼節を生む——。無礼な人が近くにいると、周囲の人たちはその影響を受けて無意識に破壊的、攻撃的な思考をしやすくなります。一方で、礼儀正しい態度を取れば、周囲の人たちも礼儀正しくなるという好循環が生まれます。



シビリティ

相手への配慮ある、社会規範に基づいた言動

- ▶ あいさつを欠かさない
- ▶ 感謝の言葉を頻繁に使う
- ▶ 相手の話を丁寧に聞く
- ▶ 健全なコミュニケーションを心掛ける

ある言動が無礼かどうかは、相手がどう感じたかで決まります。一方で、過剰に問題視すると職場の柔軟性が損なわれ、窮屈な環境になることもあり、バランスが求められます。

人は尊重されると、自分に価値があると感じ、力を発揮することができます。職場全体で互いを尊重しあう環境を作っていきましょう。

お疲れ様でした!

