

感情のセルフコントロール力を高めて部下を導く

株式会社キャリアレイズ 濱本ひとみ

部下、上司、同僚、住民、家族、友人…、私たちは日々さまざまな人と関わり、支え合いの中から成長し成果へとつなげています。

しかし、「人は人によって傷つき、人によって癒される」の言葉の通り、人間関係が悩みやトラブルの多くの原因ともなっています。また、職制上、周囲との円滑な交流だけでなく、適切に部下を指導し巻き込みながら、高い成果を得る必要があるものの、ハラスメントと指導の間で難しさを感じている方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

さて、「怒り」の感情は「悪」なのではないでしょうか？

答えは「否」です。「怒り」は人間や動物のみならず、小さな虫にすら存在しますし、人間の中にある多くの感情のうち、「怒り」は最も重要であるとも言われています。何故ならば、怒りは身を守るための防衛感情であり、理想追求の過程においては強いエネルギー源となることもあるからです。

しかし、この大切な感情である「怒り」によってもたらされるのが「衝動」であり、本来は温厚で公明正大であったとしても、怒りの衝動により、本来の自分とは異なる激しい態度や言葉選びによって、関係の悪化、事態の悪化を招いてしまう。これが、パワーハラスメントの要因の一つともいえます。部下を思っただけの指導にもかかわらず、お互いにとって不幸な結果につながってしまいます。逆に、怒りに蓋をし、我慢を続けることで、ストレス過多となり自らを苦しめてしまう。これがメンタル不調の要因の一つともいえます。

つまり、問題となるのは「怒り」そのものではなく、怒りの衝動に自らが振り回されてしまうことです。冷静な判断の元、適切な行動によって、円滑な交流、適正な指導へとつなげるためには、まず自身の感情を上手にコントロールしてることが重要となります。

また、部下を正しく導くためには、時に厳しさも必要となりますが、怒りと指導は全く異なることを理解する必要があります。「優しさは厳しさ」であり、「厳しさ」は「答えを与えないこと」です。

本研修では、多くの実習を通じて、自らの「怒り」の感情に焦点を当てながら、感情のセルフコントロール力の高め方を学び、ポジティブ思考を用いたコミュニケーション力・適切な指導につながる語彙力を高めていただきます。

さらに、質問力を活用した、「怒らない『厳しい』指導スキル」も身に付けていただくことができます。

自分と向き合い、実践的な指導スキルを身に付ける贅沢な時間を共に過ごしましょう。



濱本 ひとみ 株式会社キャリアレイズ 代表取締役

1996年 JCFA 貸金業協会主催の「接遇マナー体験コンクール」全国大会優勝
1998年 金融系企業にて社員教育インストラクターに就任。
2009年 研修専門会社にて広島営業所長に就任。業績達成率 185%で会長賞を受賞。
2017年 株式会社キャリアレイズを立ち上げる。

【主要資格】米国 NLP&コーチング研究所認定 NLP プロフェッショナルコーチ
一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定
アンガーマネジメントコンサルタント/ハラスメント防止アドバイザー
財団法人日本産業カウンセラー協会認定 産業カウンセラー