



『ホットタイムス』は、日頃、息を詰めて仕事に集中しておられる会社勤めの皆様に、3分間、「ホッと一息ついてリラックスして頂くこと」を目的とした読み切りレターです。今回は異動の時期ということで、新しい上司が着任した時の対応について！カウンセラーにインタビューしてみました。

－新しい上司が着任した時の対応について－



新しい上司が着任する時、職場は普段にはない緊張感がありますね。

そうですね。「今度来る上司はこういう人だぞ」というような噂も入ってきますし、初日は何とも言えない緊張を感じるでしょう。でもそれは上司も同じことで、お互いに緊張しています。噂話については参考程度として、それに惑わされずに、まずは先入観を持たずに接した方が良いでしょう。

新しい上司と接する際のポイントは何でしょうか？

一言でいえば「変化に対応する」ということです。人は往々にして過去を良く思いがちです。本当は前の上司の時に良いことも悪いこともあったはずなのに、「前は良かった」と思うのは精神的に健康な証拠です。ですが、それが変化に対応することへの障害になってしまうこともあります。

前の上司は〇〇だったのに、新しい上司は□□で困るという感じですね。

そうですね。そういう意味では人は過去を美化する傾向にあることを知り、新しい上司が着任したという変化に対応するためにも、「過去は過去、今は今」と考えて、まっさらな状態で向き合うことをお勧めします。変化を積極的に受入れ、自らの思考と行動を柔軟にする機会だと捉えられると良いでしょう。

上司との人間関係についての相談はどんなものが多いのでしょうか。

比較的多いのは「前の上司は自由にやらせてくれたのに、新しい上司は事細かに報告を求めてくる」や、「前の上司はとても気さくで相談しやすかったのに、新しい上司はクールで相談しづらい」というものです。いずれも前の上司との関係が良好であればある程、そのギャップにストレスを大きく感じてしまいます。

そういった相談にどう対応しているのですか？

私の場合は、まずはじっくりそういうストレスや不満、怒りの気持ちを傾聴します。その上で、解決方法を一緒に話し合います。ですが組織に勤めている方であればご存知のように「新しい上司が着任した」という事実を変えることは出来ません。又、上司のマネジメントスタイルは様々であり、その裁量は上司にある訳ですので、まずは新しい上司のやり方に合わせる、仕事は仕事と割り切りプライベートを充実させる、じっくり上司を観察して将来自分が上司になった時の参考にする、新しい上司と上手く付き合っている同僚をモニタリングする等という答えが過去にはありました。

もし、新しい上司が理不尽だと感じられても、合わせなければいけないのでしょうか？

それは程度によるでしょう。世間一般の常識と照らし合わせて著しくズレがあるならば、社内のコンプライアンス窓口などに相談すると良いでしょう。又、いきなり社内には相談しづらいのであれば、私たちカウンセラーに相談してほしいと思います。いずれにしても一人で抱え込むことはメンタル不調につながりやすいので、誰かしらに相談してほしいと思います。

最後に、これから新しい上司を迎える人へのアドバイスをお願いします。

まずは「この上司は△△だ」と決めつけないでほしいと思います。決めつけてしまうと問題解決が困難になってしまいます。決めつけないためには、ストレスや不満を感じたら我慢せずに、まずは友人や家族などの身近な人に話してみましょう。そうすることで視野が広がり、新たな発見もあるでしょう。もし身近な人に相談しづらければカウンセラーにぜひご相談下さい。一緒に解決に向けてサポートします (*^_^*)。