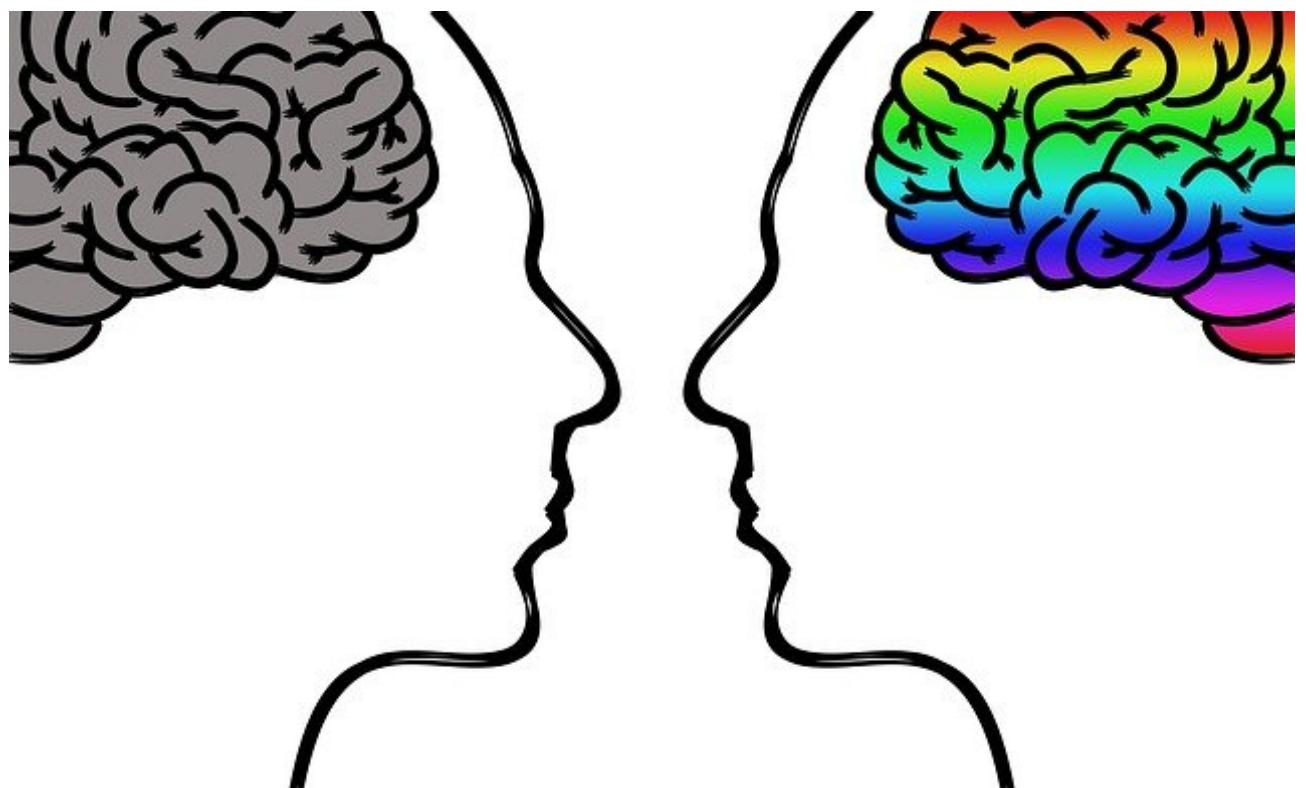


## 対人スキルの柱1

”人間関係”の前に”人間”を理解しよう



■著作権について本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

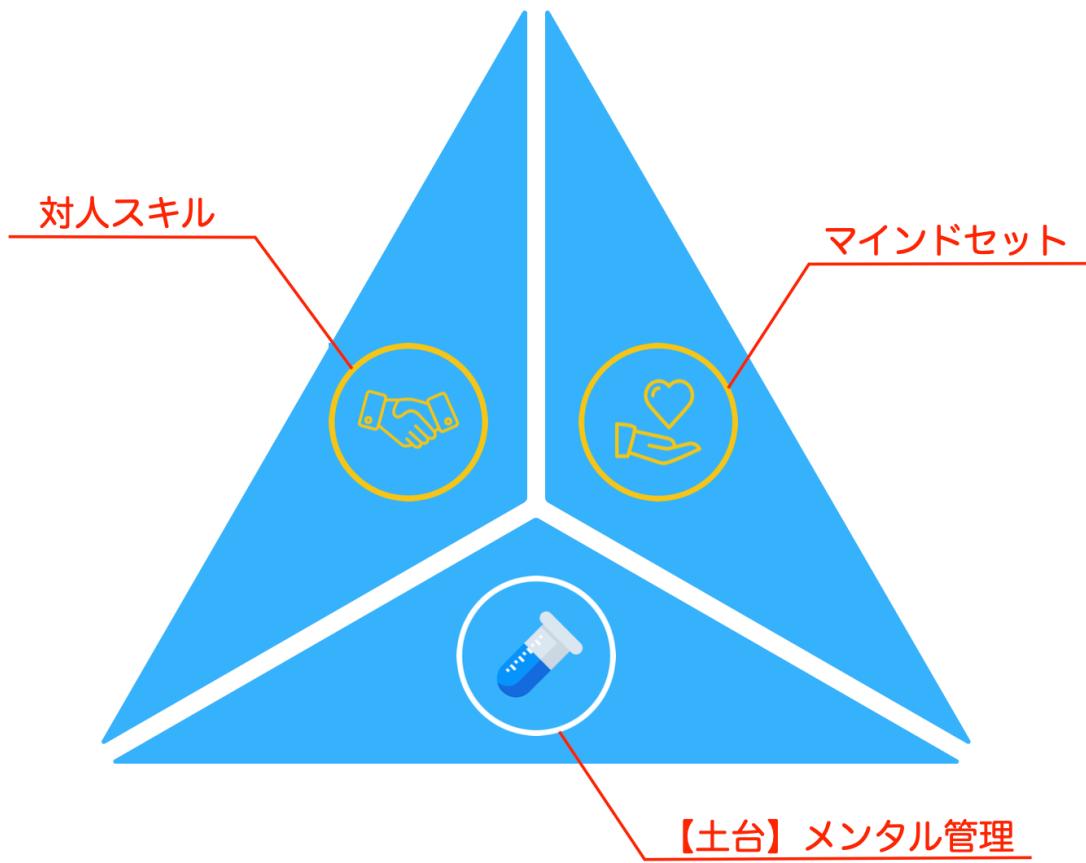
ここまで『メンタル管理』と  
『マインドセット』の2つの柱を  
強化してきました。

いくら適切なコミュニケーション方法が  
わかっていたとしても、

メンタルがボロボロな状態では  
コミュニケーションのスタート地点には  
立つことができません。

また、マインドセットに関しては  
健全でストレスのない人間関係構築には  
必須の要素です。

これらをしっかりと整えた今、  
いよいよ最後の3つ目の柱である  
『対人スキル編』に進んでいきます！



こちらの図のように、この3つの柱が  
バランス良く身につくことで  
職場の人間関係も良好になっていきます。

もう少しですので、  
頑張っていきましょうね！

対人スキル編の最初のテーマは、  
人間関係の前にまず  
『人間を理解すること』です。

生きていくうえで気の合う人を増やすことは  
もちろん大事なこと。

でも職場の人間関係となると  
思い通りにいかないときもありますよね。

いろんなタイプの人がいて  
自分と価値観が異なる人のほうが  
多いことなんてザラにあります。

ただ、みんな同じ『人間』という生き物  
であることもまた事実。

実はここに  
職場の人間関係を円滑にするヒントが  
隠されているんです。

『人間関係』とは文字通り  
『人と人の関係』ということなので、

まずは『人』の心の動きについて  
少しずつ理解を深めていきましょう。

『人間』という生き物を理解すれば  
「どう振る舞えばいいか？」  
が見えてきます。

他人をコントロールすることは難しくても、  
『人間』のことがわかれれば  
『人間関係』はコントロールできる。

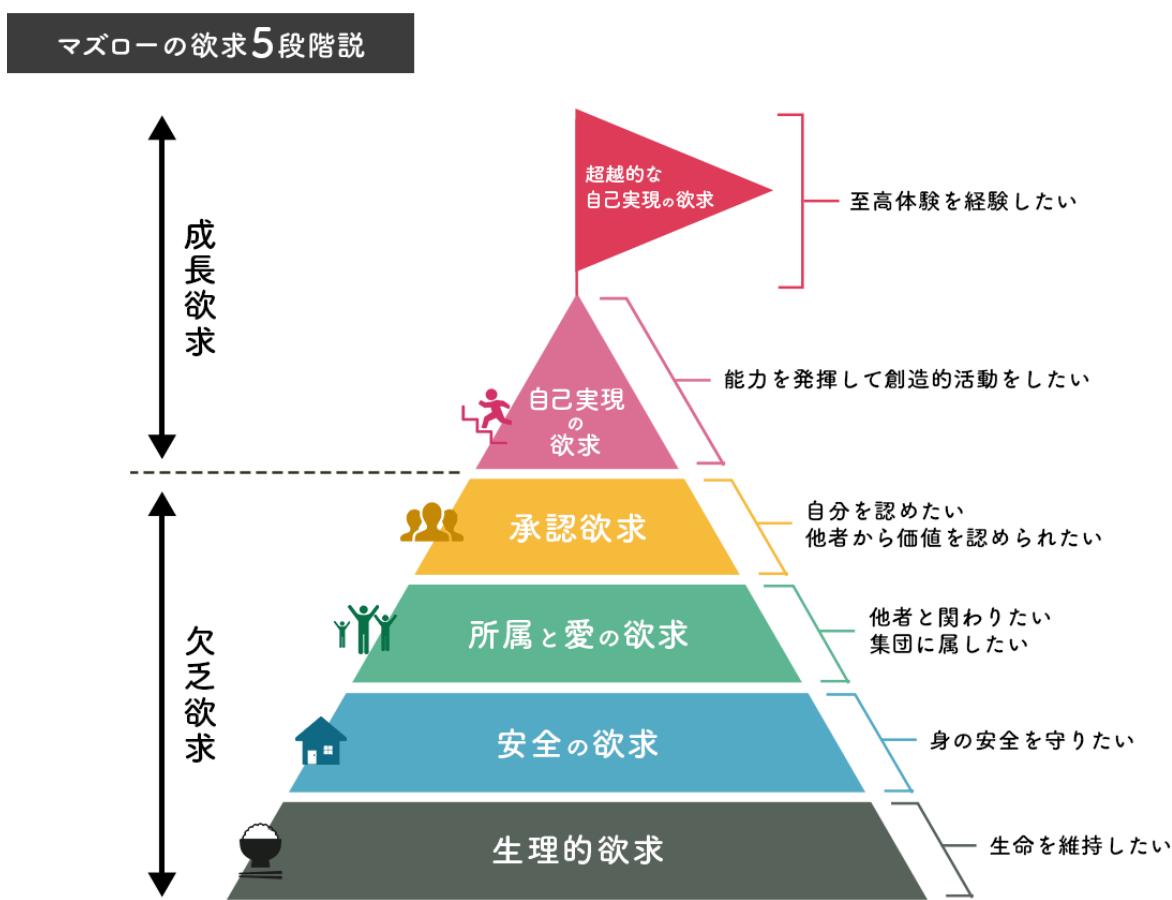
これが結果的に  
職場ストレスをなくして健全な人付き合いを  
実現することに繋がるので、

実践含めてぜひ取り組んでみてくださいね！

さて、それでは本題にいきます。

今回一番大事なポイントは、  
人間が共通して持つ **『心の仕組み』**  
を理解すること。

あなたは  
**『マズローの法則』** あるいは  
**『マズローの5段階欲求』**  
という言葉を聞いたことがありますか？



人間の心にはさまざまな欲求があって、  
その欲求を分解していくと  
上の図のようなピラミッド構造になります。

特にピラミッドの下から4つは  
まとめて欠乏欲求といって、

これが満たされることで人は自分らしく、  
そして人間らしく幸せを感じながら  
生きていけるわけです。

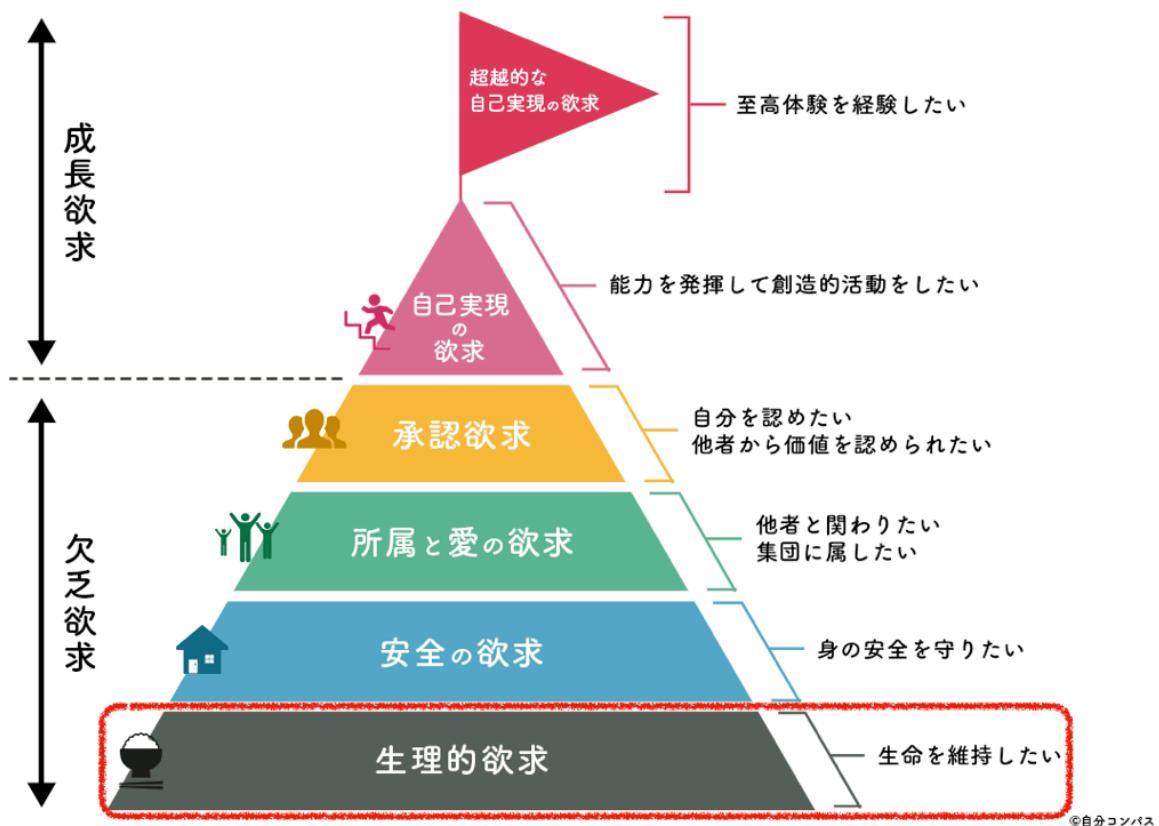
さて、職場の人間関係を上手くやるうえで  
理解しておくべきなのは  
下から4番目の『承認欲求』なのですが、

せっかくなのでピラミッドの下から順に  
簡単に説明していきますね！

それではいきます！

# 【生理的欲求】

マズローの欲求5段階説



まずは生理的欲求。

これがピラミッドの一番下、つまり欲求の”土台部分”となっています。

一言で言えば、  
**「生きたい」という欲求。**

食事や睡眠といった  
生死に関わる部分ですね。

例えば、ご飯も水も口にできず  
今にも餓死しそうな状態のときは  
「**食べたい**」という欲求が起こり、

ブラック企業の長時間労働で  
睡眠時間がまったく取れない状態のときは  
「**寝たい**」という欲求が起こる。

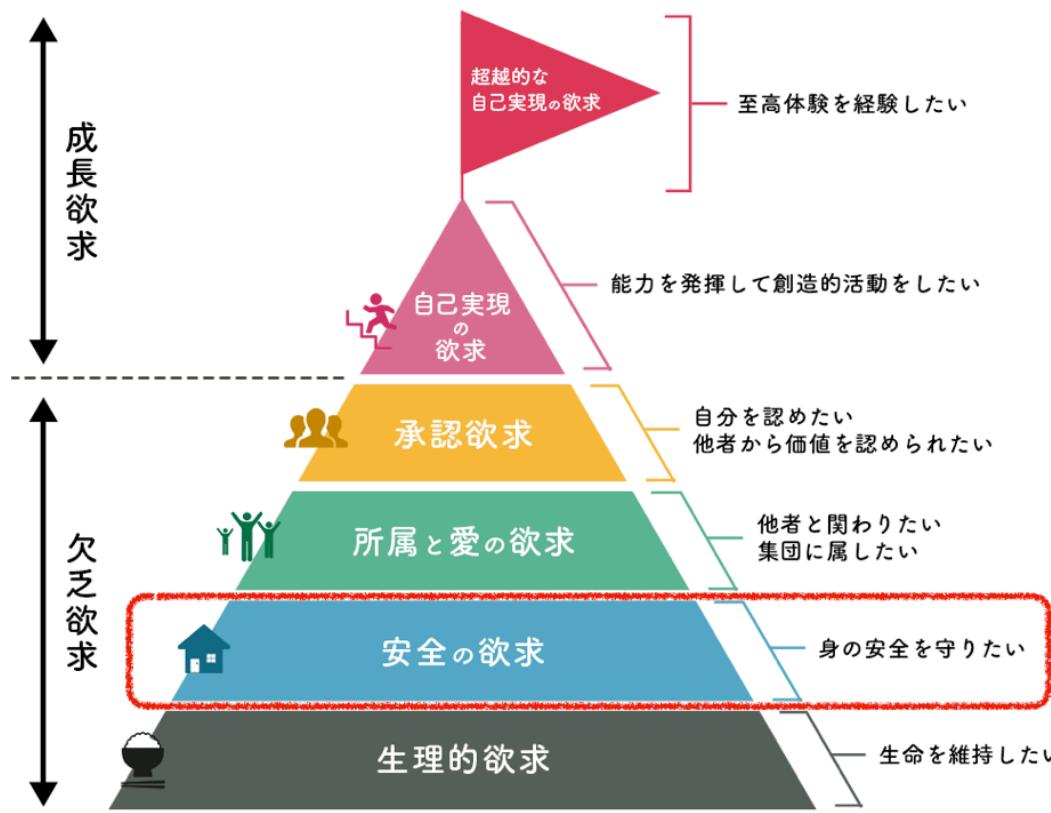
これらが**生理的欲求**のわかりやすい例です。

仮に良い人間関係に恵まれていたとしても  
明日生きていく手段がなければ  
ピラミッドは崩れて心は不安定になります。

ちなみにメンタル不調で寝付きが良くない  
というのは次の安全欲求のほうに入ります。

# 【安全の欲求】

マズローの欲求5段階説



©自分コンパス

安全の欲求というのは  
「快適に暮らしたい」という欲求。

これもいくつか例をあげていきます。

## 身体の健康

「日常生活を送れる程度に  
体を動かせる状態でありたい」

## 心の健康

「うつ病など精神疾患がない状態で  
心穏やかに過ごしたい」

## 衣食住の安定

衣：「冬は温かい服や環境で過ごしたい」

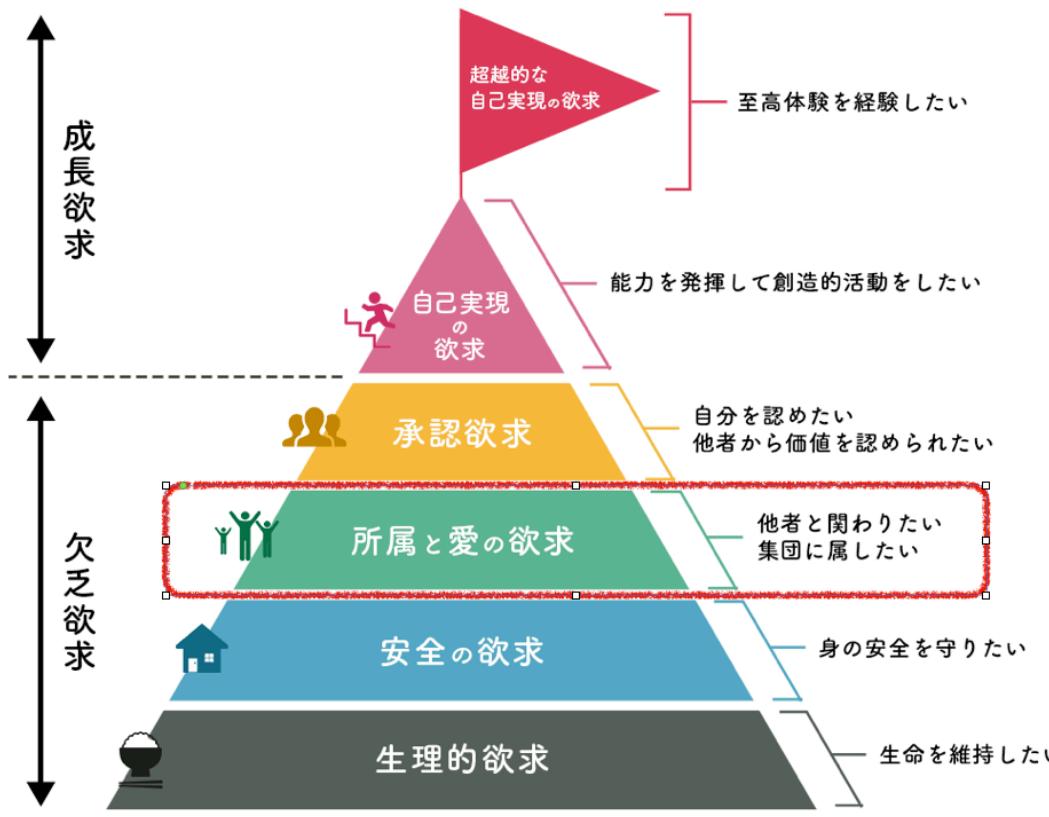
食：「3食しっかり健康的に食べたい」

住：「雨風しのげる家で暮らしたい」

職場に勤めている方であればたいてい  
これらの安全欲求も満たされていることが  
多いですね。

# 【所属と愛の欲求】

マズローの欲求5段階説



©自分コンパス

これは「仲間がほしい」「集団に属したい」という欲求で、『社会的欲求』とも言われます。

## 「仲間がほしい」について

本来、人間は自己表現の生き物なので、

いくら内向的なタイプでも  
まったく人と関わらないでいると  
だんだん寂しい気持ちになったり  
心が病んだりするんですよね…

僕も内向的な性格ですが、  
リアルでもネットでもいいから  
気の合う人と少しでも関わることで  
この社会的欲求を満たしています。

#### 「集団に属したい」について

実は僕、半年くらいまったく働かず  
ニート生活をしていたことがあります。

夜中の3時に寝て昼の12時に起きる生活。  
ほとんど家から出ることもなく  
布団の中でゲームばかりして過ごす毎日。

最初はそんな生活が心地よかったのですが

しだいに「このままでいいのかな…」とか  
「自分は社会のお荷物なんじゃないか…」

といった感じで、  
自分だけが世間から取り残されたような  
強烈な孤立感に襲われるようになりました。

幸い、『安全の欲求』は満たされていたので  
なんとか転職をして『所属の欲求』を  
満たせたというわけです。

『所属と愛の欲求』は他にも、

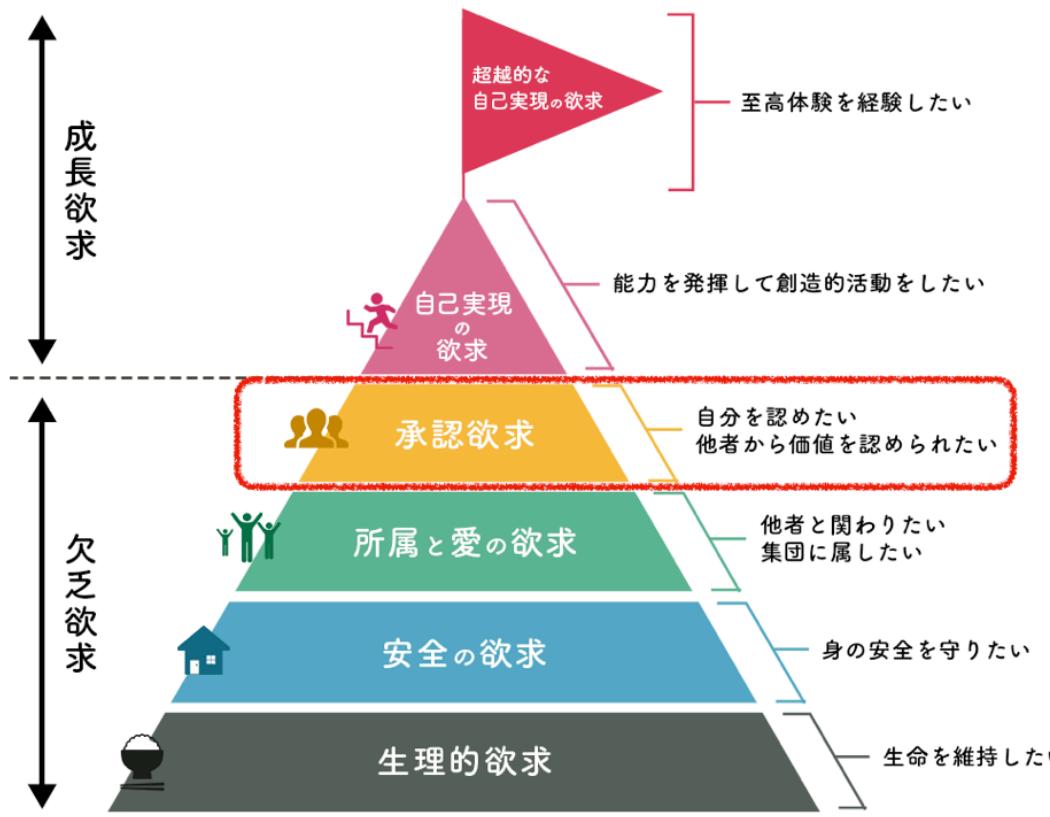
- 家族と平和に暮らしたい
- 趣味の仲間と一緒に楽しみたい
- 職場の人と良好な関係を築きたい

といった人間関係的な部分も  
多く含まれてきますが、

その人間関係改善においては  
次に説明する『承認欲求』の理解が  
ものすごく重要なポイントとなります。

# 【承認欲求】

マズローの欲求5段階説



©自分コンパス

『承認欲求』という言葉はどこかで耳にしたことがあるのではないでしょうか。

文字通り「認められたい」という欲求のことなのですが、

日常的には

「あの人は承認欲求が強い」といった感じでネガティブな使い方をされることが多いですよね。

しかし、  
この欲求のピラミッドに含まれて  
いることからもわかるように、

承認欲求というのは  
人間が共通して持っている欲求の1つ、  
つまり人間の本能なんです。

仕事で言えば

- 自分の役割や存在価値を感じたい
- がんばった分だけ褒められたい
- 頼りにされたい

こんな感じですね。

もちろん僕も例外ではなく、  
こういう欲求を抱きながら仕事をします。

あなたもきっと心当たりがあるはず。

自分の頑張りをちゃんと見て  
褒めてくれる先輩がいたら  
嬉しい気持ちになりますよね。

あるいは、その先輩に  
「あなたがいてくれて助かったよ」  
なんて言われたら  
幸せで胸がいっぱいになりますよね。

これが人間の本質なんです。

では、

「このマズローの法則をどう活かせば  
職場の人間関係がうまくいくのか？」

これを考えてみたいと思いますが、

まずはあなたが職場で嫌だなと思う人の名前をメモ書き程度でいいので書き出してみてください。



- 
- ・仕事中にイライラをぶつけてくる先輩
  - ・上から目線で接してくる同僚
  - ・パワハラのようなことを言ってくる上司
- 

きっとあなたの職場にも  
いろんな人がいると思います。

さて、ここであなたにもう1つ質問です。

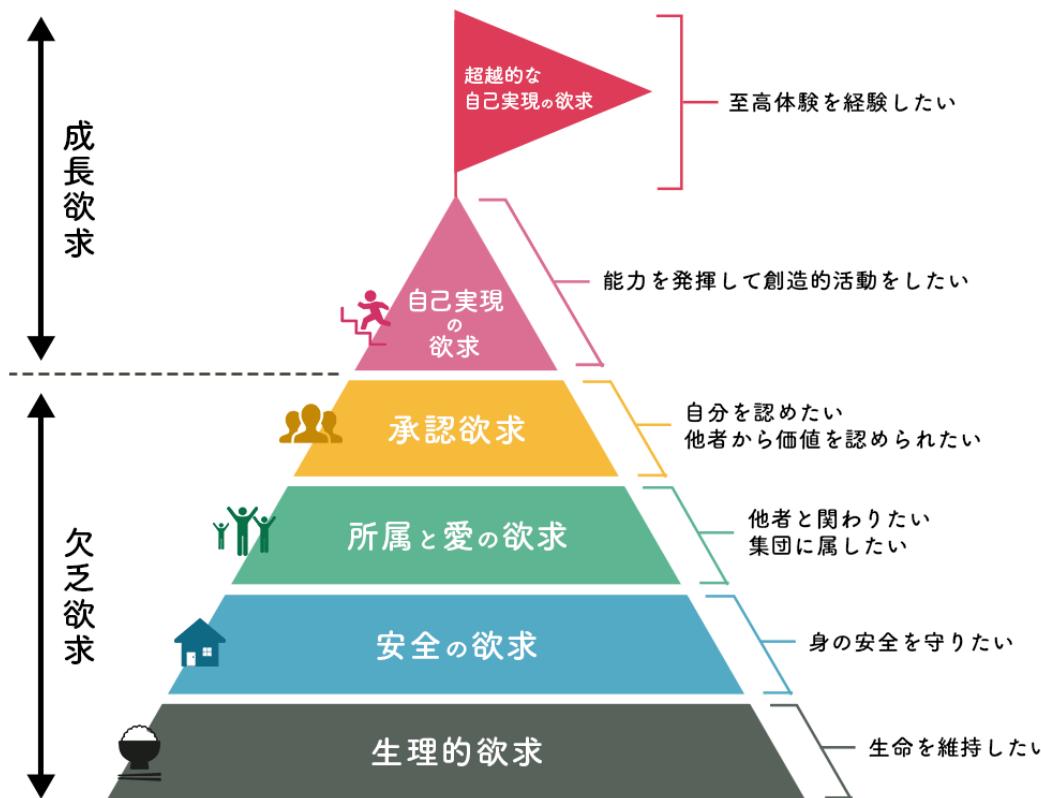
---

あなたが挙げた人達はマズローの欲求の中で  
どの欲求が満たされていないと思いますか？

---

(以下にマズローの図を再掲しています。)

## マズローの欲求5段階説



©自分コンパス

考えてみましたか？

それではピラミッドの下から順に  
答えを探っていきましょう。

まずは**生理的欲求**。

あなたが職場で一緒に働いている人は

おそらく今にも餓死しそうな状態…  
というわけではないと思います。

次に安全の欲求。

日常に支障をきたすような体の不自由や  
うつ病などの精神疾患がなく、  
最低限の衣食住が守られているから  
職場で仕事をしているはずなので、  
これもきっと当てはまりませんね。

続いて所属と愛の欲求（社会的欲求）。

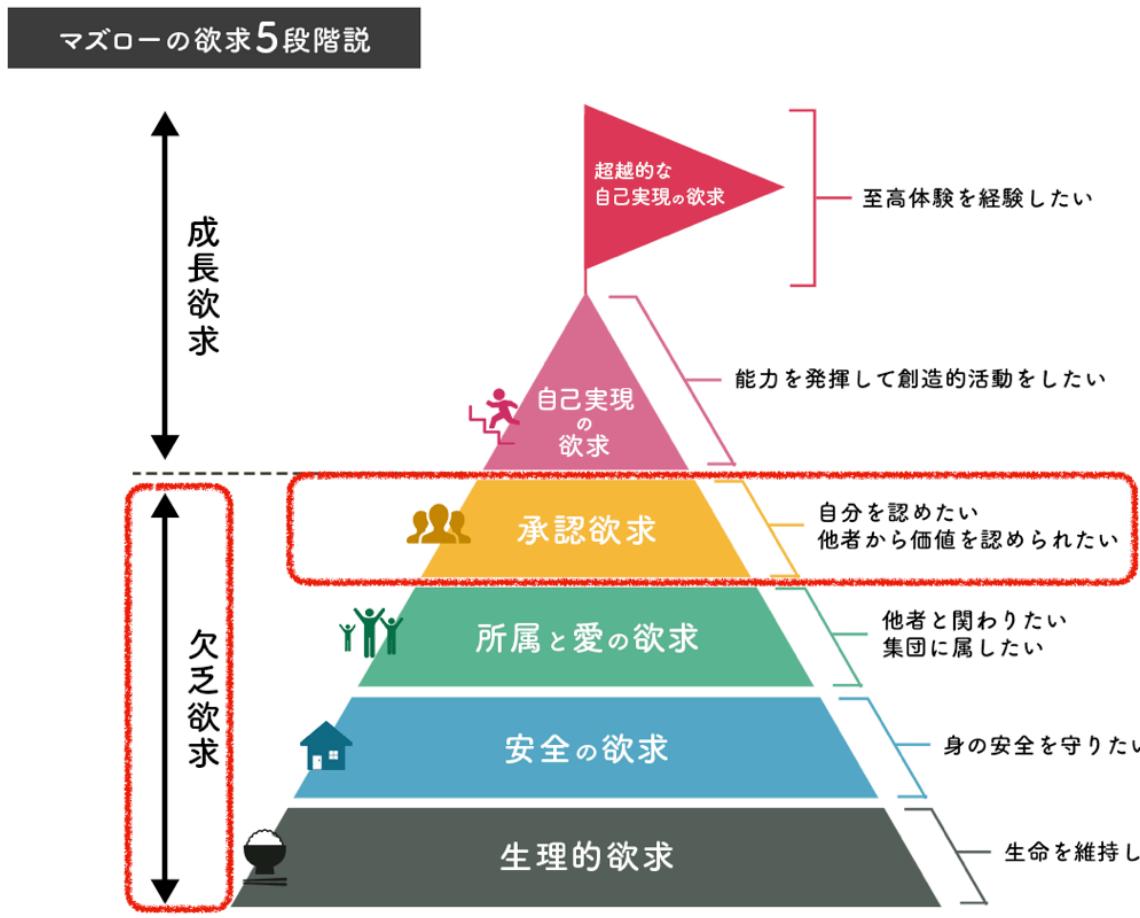
会社や組織という集団に属している  
ということは、この欲求も基本的には  
満たされているということになります。

そして承認欲求。

職場ではみんな自分のことで精一杯で、

他人の良い行いを伝え合うことも褒められるという機会もなかなかなかったりしますよね。

つまり、職場で働く9割以上の人はずつと承認欲求欠乏症に陥っているのです。



そしてこの欲求ピラミッドの

下から4番目（承認欲求）までは  
『欠乏欲求』という  
「満たされていないものが欲しい」  
という欲求になります。

承認欲求が満たされていないということは  
欠乏欲求が満たされていないということ。

職場にいる同僚、先輩、上司の多くは  
承認欲求が欠乏しているからこそ、

「誰も分かってくれない」  
「自分は満たされていない」

という不満やモヤモヤを周りにぶつけて  
人間関係を悪化させてしまうわけです。

では、そんな承認欲求が満たされていない  
職場の人達とうまく関わっていくには  
一体どうしたらいいのか？

答えはシンプルで、

---

『あなたが相手を承認してあげる』

---

これだけです。

承認というと抽象的で少し難しそうですが、要するに『承認』 = 『肯定』 = 『否定しない』というシンプルな話です。

実は、職場というのは少し特殊な空間で、

「本当はやりたくないけど  
仕事だから仕方なくやっている。」

というネガティブな気持ちをもっている人が大半を占める場所なんですね。

もちろん僕自身もこういった気持ちになることはよくあります。

このように職場という場所はそもそも幸せを感じにくいわけですが、その多くは承認欲求の欠乏が原因。

相手の心が満たされていないので自分にも精神的な被害が及ぶと考えるとわかりやすいと思います。

よく勘違いされますが、職場は仲良しごっこではあります。

すべての人に対して無理して好かれようとする必要は必ずしもありません。

適度な距離感を保つために

必要以上に嫌われなければいいんです。

だからこそ、

『相手の承認欲求を満たす』 = 『肯定』  
がとても大事になってきます。

人間というのは  
肯定してくれた人に対して  
悪意は抱かないものですからね。

ただ、この肯定を正しくできている人は  
思った以上に少ないのです。

その理由の1つは

『肯定』という言葉 자체が曖昧で  
よく理解できていない人が多いから。

逆に言えば、

肯定とはなんなのか？を理解すれば

相手の承認欲求を満たし  
人間関係を円滑にする方法が  
必ず見えてきます。

少し長くなってしまったので  
今回はここまで！

次回は  
『肯定』ってどうやればいいのか？  
について詳しく説明していきますね！

それでは！