

対立への対処

対立が起こらない人間関係などあり得ません。家族関係から職場環境まで、ほとんどすべての人が、人間関係において少なくともある程度の意見の不一致を経験しています。

対立を避けたり、対立が存在しないふりをしたりすることで、状況が悪化してしまうこともあります。多くの場合、無視された対立は、適切に対処されるまで自然に解決していくことはないからです。

逆に、思いやりを持って合理的な方法で対立に対処することで、他者や自分自身についてより多くを学ぶことができるでしょう。

✓ 対立に対処する効果的な方法

- 相手の視点や立場から物事を見る。
- 落ち着いて、敬意を払い、理性を保つ。
- 解決に向けて取り組むときには憎しみや恨みは捨てる。
- 共通点や妥協できる部分を見つける。
- わかやすく、直接的に伝える。
- 積極的に相手に耳を傾ける。言葉そのものだけでなく、そこに表現されている「感情」にも意識を向けましょう。
- 両者が納得できる解決策を見つけることに対する関心と意欲を維持する。
- 感情と事実を切り離す。
- 相手の意図について否定的に決めつけない。
- 不明な点がある場合は説明を求める。

対立に対処する非効率的な方法

- 相手にとって何が重要であるかを認識したり認めたりすることを拒否する。
- 攻撃的、対立的、非和協的な態度をとる。
- 対立に関しての新たな情報があっても聞く耳を持たない。
- 硬直で柔軟性のないアプローチをとる。自分の思ったやり方以外は「間違っただ」やり方だと思ふなど。
- 否定的な結果を恐れて、対立の本質を避ける。
- 真の解決策を探ることよりも、「勝つこと」や「自分が正しいこと」を優先する。

対立は言葉だけで解決できると思われがちですが、対立に対処し、解決する上で非言語コミュニケーションが極めて重要な影響を及ぼすことがあります。ボディランゲージ、表情、ジェスチャー、口調、背後にある意味などの微妙な変化に注意を払うことで、問題そのものだけでなく、その根底にあるより深い動機をさらに理解できるようになるかもしれません。

対立の解決は真剣に取り組むべき問題ですが、まったくユーモアを許さないものではありません。状況に適切なタイミングでユーモアと軽い冗談を差し込むことは、緊張を和らげて打ち解けることを助け、場合によっては必要な展望を得るための効果的な方法となるかもしれません。

個人的な関係であれ、仕事上の関係であれ、対立への対処は難しい状況になる可能性があります。しかし、適切なツール、冷静な視点、偏見のない心があれば、解決策を見つけて関係を維持することは可能です。

相反するニーズを認識し、思いやりと理解を持ってそれらを検討することは、創造的な問題解決、チーム構築、より強い人間関係を築くことにつながります。



必要な時に必要なサポートを

その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、optumwellbeing.com/criticalsupportcenterをご覧ください。



本プログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムとこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあります。適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。