



# いかにして職場での対立を減らすか

Date: April 4th, 2024 | BY Michelle Adams

対立と言えば。

- 世界共通で、誰もが経験し、避けることはできず、必要なことで、自然なことです。
- 人と人、グループとグループ、国と国。あらゆる関係性の中で起こります。
- 重役会議、研究所内、生産ライン、どこでも勃発します。
- 建設的なこともあれば破壊的なこともあり、ポジティブに働くこともあればネガティブに終わることもあります。

対立の重要な特徴はインタラクションに基づいていることです。対立している人同士は相互依存状態——すなわち、互いに助け合うことも妨害し合うこともできる状態なのです。

では、いったい何が問題解決の妨げとなるのかを考えてみましょう。

対立している人はそれぞれ、自身が思う最良の解決策をすでに持っています。そのため、互いのニーズを満たす解決策に達することが往々にして難しいことがあります。

お互いに一步も引かず、自身の本当のニーズが何なのかを考えないで自分の解決策にばかり固執してしまうと、対立解決は行き詰まり、前進することができなくなってしまいます。こうしたことから、自身のニーズを満たすためにすでに見出した解決策から離れ、自身の本当の欲求やニーズが何なのかを認識することが重要になります。

ニーズを明確に理解するためのカギとなるのは、どのようにして自身のニーズや欲求

を満たす結果を得るのかを考えるのではなく、自身が本当に必要なことは何なのか、本当の欲求は何なのかということを理解することです。そうしたらそれらを（対決的、予防的、宣言的、感謝の）I-メッセージを使って相手に伝えるのです。