



職場での人間関係をどのように考えていますか？

日付: 2024年9月18日 | BY ミシェル・アダムス

仕事や生活の中には、多くの人間関係があります。それぞれの人間関係や交流している人たちは、それぞれがユニークで異なります。しかし、他の人の行動を経験すると、あなたの反応や応答は、ほとんどの場合、2つの基本的な形のいずれかになります。それは、相手の行動を受け入れられるか、受け入れられないかのどちらかです。

他人の行動について考える非常に便利な方法は、ゴードン博士の行動の窓を理解して活用することです。

この窓を通して、他人のあらゆる行動 (B) を見ることができます。

行動とは、相手がすることや言うことであり、その行動に対するあなたの判断ではありません。たとえば、廊下で同僚があなたを追い越しても、話しかけたり笑顔を見せたりしないことは行動です。その同僚を「無愛想」と決めつけるのは、その行動に対する判断です。

あなたは、相手の行動の多くをすぐに受け入れることができますが、中には受け入れることができないものもあります。受容できる行動、つまりあなたに問題を引き起こさない行動はすべて、この窓の上のエリアに入れます。受容できない行動、つまりあなたに問題を引き起こす行動は、下のエリアに入れます。

具体的な例:

行動: 「テリーは面白いジョークを言った。」

判断: 「テリーは面白い。」

行動: 「私が忙しいときにジョンが私の顧客に対応してくれた。」

判断: 「ジョンはチームプレーヤーだ。」

行動の窓

受容エリアと非受容エリアの境界線は、一定ではありません。受容ラインに示された矢印は、相手の行動に対する受容の気持ちの継続的な変化を象徴しています。これらの気持ちを常に動かしている要因は、自分自身、環境、そして相手の3つです。

自分自身。あなたの現在の心の状態、活動、感情、ニーズは、相手の行動を受容する気持ちに大きく影響します。例: 普段は受容できる笑い声や大声での会話も、困難な仕事に集中しているときは受容できないかもしれません。

環境。行動が起こる時間と場所は、あなたの受容レベルに影響します。たとえば、同僚の冗談をプライベートで言われたときは完全に受容できるかもしれませんが、Zoomのグループ通話では受容できないかもしれません。

相手。受容する気持ちも人によって異なります。すべての人を同じように受容できるわけではありません。相手に対する認識は、その人との過去の経験や、その人に対する偏見（男性、女性、痩せすぎの人/太りすぎの人、弁護士、少数派など）によって決まります。その結果、ある人の行動は受容できても、別の人の同じ行動は受容できないと覚えることがあります。

相手の行動が受容できるかどうかを認識し、認める能力は、どのコーススキルを使用するか、あるいはスキルが必要かどうかを選択する上で重要な要素です。