7 それって「フキハラ」かも

今日は、ある会社の様子をちょっとのぞいてみましょう。

【社員A】課長、おはようございます。
【課長】・・・
【社員A】今日も無視、か…。
【社員B】朝からまた、ご機嫌斜めみたいですよ。
【社員A】まいったな、今日は重要な会議があるのに…。

【会議の司会者】皆さん、お疲れさまです。それでは早速、企画会議を始めます・・
【社員A】案の定、課長は会議で大きなため息や舌打ちを連発。誰も意見を言えないまま、終わってしまったよ。しかも、課長の不機嫌が伝染したのか、さっき部下に仕事を頼んだら、もろに嫌な顔されるし…。今日は頑張ろうと気合を入れて来たのに、上からも下からもフキハラで、モチベーション下がるな…。はぁ～、おっと、俺までフキハラしたらダメだ、ダメだ。さぁ、仕事しよう！

いかがでしたか。

不機嫌ハラスメント、略して「フキハラ」とは、不機嫌な態度によって周囲にストレスや不快感を与える行為のことをいいます。職場や家庭など、さまざまな人間関係で起こる可能性があります。

例えば職場では、「挨拶や返事をしない」「ため息や舌打ちをする」「書類や道具を乱暴に扱う」「特定の人物だけに冷たい態度を取る」といったことなどがフキハラに当たります。上司や先輩が部下や後輩に対して行うこともあれば、部下が上司に、また同僚の間で行われることもあります。

これらの行為は、直接的な言葉の暴力ではないために見過ごされがちです。また、加害者本人に自覚がないケースも少なくありません。

しかし、フキハラを受けた側は、「何か自分が悪いことをしただろうか」と不安になったり、「機嫌を損ねてはいけない」と萎縮したりして、精神的に追い詰められてしまいます。

また、フキハラは個人の問題にとどまりません。不機嫌な態度は周囲に伝染しやすく、職場全体に悪影響を及ぼすからです。

先ほどの男性社員は、その後、「このままではいけない」と思うようになり、行動を起こすことにしました。居心地が良くて働きやすい職場にしたいと、同僚と一緒に、まず課長に自分たちの気持ちを伝えてみることにしたのです。その他にも、上司や人事部に相談するなどして、一人で抱え込まないことが大切です。

誰にでも機嫌の良い時もあれば、悪い時もあるものです。大切なのは、自分の感情を押し付けるのではなく、相手への思いやりを忘れないこと。一人一人の心掛けで、居心地の良い場所を作っていきたいですね。

では、また。