

あるテレビ番組で、世間で評判の人気落語家が、発表会という「締め切り」に追われながら新作落語を作っていた。どんな仕事においても締め切りはある。今回のあすなびでは、23年間一度も締め切

りに遅れたことがないブックライターの上阪徹さんと、締め切りに悩む人と数多く向き合ってきたシニア産業カウンセラーの吉岡俊介さんに、締め切りを守るヒントとコツを聞いた。



あすなび よいち

締め切りを守るヒントとコツ



シニア産業カウンセラー 吉岡 俊介さん

締め切りを守れない部下に対して「考え方が甘い」の一言で片付けてしまふ管理職っていますよね。以前は、自分もそんな管理職の一人でした。しかし、もし、本当に「甘い」としても、その甘さの背景には何があるのかまで踏み込んでいかないとなかなか解決は難しい。「なぜ締め切りを守らない」といけないのかを理解させる必要がある場合もあれば、人間関係の悩みや体調不良などで仕事に手が付かなくなっている場合もあります。また、何かしらのこだわりがあって、締め切りよりもそのこだわりを優先していることもあるかもしれません。

本人の言い分に耳を傾けることも必要

「締め切りは組織とその従業員の成長にとって必要不可欠である」との認識を共有していくことが大事であり、「締め切りは守るもの」という環境づくりも重要です。その上で、なかなか締め切りが守れない人に対しては、「何にこだわっているのか」や「心配のものとは何か」など、本人の言い分に耳を傾けることが必要だと思います。上司が部下の不安を受け止める姿勢を示すことは本人の自己肯定感を高め、自信にもつながる。より効果的な改善指導が可能になるんです。私は、上下の支配や服従の人間関係を「タテモード」、寄り添い合う水平の人間関係を「ヨコモード」と呼んでいます。仕事中心の生活をおくる人はタテモードの割合が多くなり、仕事以外の個人の生活を重視する人はヨコモードの割合が多くなります。社会の発展や経済成長のためにはタテモードが

「時間・情報・経験」のストレス分析

吉岡さんいわく「仕事に対して不安を抱いてしまい、結果として締め切りが守れないという人は、ストレス分析をして、時間、情報、経験のどれにストレスを感じているのかを知ることが、気持ちを落ち着かせることができ、頭を整理することができる」という。ここでは、時間、情報、経験それぞれのストレスの特徴や対処法を紹介する。

情報のストレス

→詳しい人に聞くのが一番

担当する仕事について、情報が足りないとかかるストレス。大切なことは「人に会う」といういろいろな情報が入ってくる」ということ。「これはあの人に聞けば分かる」という情報収集のネットワークをどれだけ広げられるかも、ストレスの軽減につながっていく。

時間のストレス

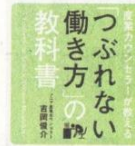
→早めに取り掛かるほど軽減

この仕事はいつまでに仕上げないといけないのか、という締め切りのストレス。情報と経験が豊かであるほど時間にゆとりが生まれるが、反対に情報と経験が少ないほど時間のゆとりは失われる。早めに取り掛かった分だけ、締め切りに「追われている」という意識が薄まり、時間のストレスは少なくなる。

経験のストレス

→過去の経験を記録しておく

担当する仕事について、自分がどれだけ経験を積んでいるかによってかかるストレス。経験がない、もしくは少ないほど大きくなる。経験は積み重ねていくしかないが、過去の経験をしっかりと記録しておくことで、「この分量なら半日でできる」といった仕事の進み具合を予測できれば、不安の軽減につながる。



必要ですが、それだけではストレスが増え、「つぶれてしまう」人も出てきます。しかし、みんなが仲良くやっていこうというヨコモードは居心地がいいですが、とすると「少しくらい締め切りに遅れてもいいか」となりかねない。同じ「締め切りを守れない部下」でも、ルール

抱え込まないで

に来る人もいます。そういう時は、上司にどう切り出すかロールプレイングをするんです。そして、実際に言えるところまで気持ちが楽になるんですね。一人で抱え込まないで、誰かに相談することが大事です。

吉岡さんは、相談することの大切さを強調する。「信頼できる第三者に相談すれば、自分の気持ちが整理されるし、ひょっとしたらいい解決方法が見つかるかも知れません。上司に打ち明けられなくて、相談

よしおか・しゅんすけ 1954年生まれ。大学卒業後、東京海上火災保険株式会社入社。早期退職後、男性学、男女共同参画、フェミニズムなどを研究。2007年に「オフィスよしおか」を設立し、個人でもカウンセラー・ルームを開業。著書に『つぶれない働き方の教科書』（彩図社）がある。

