



## 上司のプレッシャーと部下からの突き上げで板挟みの毎日です



30歳男性です。半年前にプロジェクトマネージャーに抜擢されました。二人の部下も配属されて、私も会社の期待に応えようと意欲に燃えていました。しかし、上司からはことあるごとにプレッシャーを掛けられ、部下はいくら仕事を教えてもなかなか出来るようにならず、思うようにプロジェクトが進みません。そのうえ部下からは、人手が足りなくて回らないと不満をぶつけられる始末です。こんな板挟みに合っているうちに、はじめの熱意も徐々に薄れてしまいました。部下だけに苦勞をかけるのも気が引けるので、誰よりも残業を増やして仕事に取り組んでいましたが、他の担当業務の方でミスが目立つようになってしまい、そのことでも上司から度々叱責を受けるようになりました。いままではもう、自分だけが空回りしているようで虚しくなってしまう、毎朝の出社がたまらなく憂鬱に感じています。このストレスを少しでも解消できる方法を教えてください。

### ココロの元気を取り戻すには

プロジェクトマネージャーに抜擢されたのに、それが逆に負担になってしまったのは残念ですね。会社はあなたに期待してそのような体制をとったのだと思いますが、必要な支援については十分に考えていなかったのでしょうか。悔しいですね。

その結果、心理的にも肉体的にも無理をすることになって、ミスが増え、立場が悪くなってきたようです。その結果意欲が低下してきたのでしょうか、こうしたストレスを解消する手立ては簡単には見つかり

りません。

そうしたときには、気の置けない同僚や友だち、家族に相談してみてもどうでしょうか。解決策は見つからないかもしれないですが、グチを聞いてもらうだけでも少し気持ちが軽くなる場合があります。運動や趣味など、自分が好きなことをして、自分のための時間を作ることも役に立ちます。仕事ばかりにとらわれていると、ココロに元気がなくなってきました。

### 自分だけで問題を抱えない

そのように気分転換をしな

がら、現在の問題を解決する工夫にも少しずつ取り組むようにしてください。だけど、自分一人で問題を抱えすぎないようにしてください。自分の力でできる範囲を考えて、無理な部分については信頼できる人に相談するようにしましょう。

今の上司に相談できればそれにこしたことはありません。しかし、それが難しい場合には、以前の上司や先輩などに相談してはどうでしょうか。場合によっては、そうした人たちから会社に働きかけてもらうようにしても良いでしょう。

