

【第2回】 有关于公司内部的人际关系问题的对策

在日本工作时，是否有遇到过「上司说话严厉」「被同事无视」「或觉得自己受到与别人不同的对待」等问题中感受到压力？

在语言及文化不同的情况下，在不知不觉之中有否被卷入纠纷或是感受到压力的情况吗？

在此，我们简单总结了有关于在公司内的人际关系及各种的不同骚扰等的对策，可供您作为参考。

有关于公司内的骚扰及沟通上的问题的解决方法

Q1

上司的说话语气过于强硬或有贬低人格的发言，这样没有问题吗？

A1

就算是工作上的指导，如在指导中的内容，如否定其人格或语气十分过份的话，也有可能造就问题。如有上述情况的话，请如实记录并向可信赖的人或是咨询窗口进行咨询及共有，有助整理现在的状况及找出解决方法。

Q2

在公司里，被无视及被孤立。

A2

如在公司里被无视或被孤立的话，可能会带来很大的心理压力。首先是一边改善有关工作上的沟通方法，再冷静确认现在的状况是十分重要。如发现改善点的话，可向上司或可信赖的人反映现况，从而有可能改变现况。

Q3

自己的待遇与和日本人的待遇有所不同。

A3

如果存在非业务必要的不合理差别对待，可能构成问题。请整理并记下具体上有甚么不合理的待遇及不合理的待遇的内容，以及向公司报告将其内容是十分重要。不是以感情用事而是以根据事实进行说明的话更容易获得理解。

Q4

因工作上的过失而受到很严重的注意。

A4

对于工作上的过失是需用指导。但是，过分的责骂及重复的责任追究是会造成精神上的负担。有什么样的指导的话会更容易其内容理解的话，可向上司或公司反映也是其中一个方法。如果状况没有改善的话，请向第三方咨询。

Q5

现在受到性骚扰，我该怎么办？

A5

不适当的身体接触或是受到不快的言语等，都可能是属于职务上的骚扰。如有受到上述的行为的困扰的话，重要的是记录时间、地点和内容，并向公司或外部咨询机构求助。因此，将证据保留下来的话，可找到重要的解决方法。

Q6

不太明白日本的职场规则。

A6

在日本的公司是十分重视遵守时间及在工作中有任何的疑问或问题的话的对应(向上司报告、联络、咨询(ホウレンソウ))。如有不明的地方，不是放置，而是去确认其内容。多观察并学习其他的同事的工作方法及如有不明的地方的话立即确认等行动可防止事故。

Q7

我不明白为什么被注意的理由，并感到无法接受。

A7

言语的不同或说明不足等等的原因，可令到想传递的内容不能传达。因此，问题的内容是否具体地传达，又或是想表达的内容与自己的想像的内容比较等行动是十分重要。如有必要的话，将问题的内容记下并重复确认的话，可加深其理解度。

Q8

与同事的沟通并不顺利。

A8

不同的文化及想法是阻碍沟通的原因。主动打招呼，并增加简单的交流，也有可能改善其双方的关系。还有，站在对方的立场去行动也是十分重要。

Q9

因压力而感到工作十分辛苦。

A9

如感到压力的话，不要勉强自己继续工作。向可信任的人咨询，又或是作出适当休息是十分重要。如其状况没有任何改善的话，可重新审视现在的工作环境及必要时可向外部咨询机构求助，并优先保护自身健康。

如有工作上的烦恼或不安的话，重要的是不要独自承受，而是尽早作出对应是十分重要。如有困扰您的事情的话，向信任的人或第三方机构咨询，从而令您可安心在日本工作。