

【Phần 2】 Mọi quan hệ nơi làm việc và cách ứng phó với các vấn đề phát sinh

Trong quá trình làm việc tại Nhật Bản, bạn đã bao giờ cảm thấy: “Cách nói chuyện quá gay gắt”, “Bị phớt lờ”, hoặc “Chỉ riêng mình bị đối xử khác với những người khác” chưa? Do sự khác biệt về ngôn ngữ và văn hóa, đôi khi chúng ta vô tình gặp phải những rắc rối hoặc áp lực, căng thẳng mà không nhận ra. Tại đây, chúng tôi đã tổng hợp một cách dễ hiểu những câu hỏi thường gặp liên quan đến các vấn đề trong mối quan hệ nơi làm việc và hành vi quấy rối (harassment), cùng với các phương pháp ứng phó phù hợp.

Hy vọng tài liệu này sẽ là nguồn tham khảo hữu ích, giúp bạn yên tâm làm việc tại Nhật Bản.

Cách ứng phó với các vấn đề về quấy rối và giao tiếp trong công việc

Q1

Cấp trên nói chuyện quá gay gắt khiến tôi cảm thấy sợ. Đây có phải là vấn đề không?

A1

Ngay cả khi đó là sự chỉ đạo trong công việc, nếu cách nói chuyện quá gay gắt hoặc có những lời nói mang tính phủ nhận nhân cách của người khác thì có thể trở thành một vấn đề. Hãy ghi lại cụ thể những lời nói, hành động đã xảy ra và trong hoàn cảnh nào, đồng thời chia sẻ với người mà bạn tin tưởng hoặc các cơ quan tư vấn để có thể sắp xếp tình hình và tìm hướng giải quyết.

Q2

Tôi bị phớt lờ hoặc không được hòa nhập với mọi người.

A2

Việc bị phớt lờ hoặc cô lập tại nơi làm việc có thể gây ra áp lực rất lớn. Trước tiên, hãy bình tĩnh quan sát tình hình, đồng thời duy trì những trao đổi cần thiết liên quan đến công việc. Nếu tình hình không được cải thiện, việc chia sẻ với cấp trên hoặc người có thể tư vấn sẽ giúp môi trường làm việc có sự thay đổi.

Q3

Tôi cảm thấy mình bị đối xử khác với người Nhật.

A3

Nếu sự khác biệt đó không xuất phát từ yêu cầu công việc mà là sự đối xử thiếu hợp lý, thì có thể đây là một vấn đề cần được xem xét. Điều quan trọng là cần xác định cụ thể những điểm khác biệt và trao đổi với công ty để làm rõ. Thay vì chỉ dựa vào cảm xúc, hãy trình bày dựa trên sự việc và thực tế để dễ nhận được sự thấu hiểu.

Q4

Tôi bị khiển trách rất nặng vì mắc lỗi trong công việc.

A4

Việc chỉ ra lỗi sai và hướng dẫn là cần thiết, tuy nhiên, những lời trách mắng quá mức hoặc liên tục truy cứu trách nhiệm có thể gây áp lực tinh thần. Bạn cũng có thể trao đổi về cách hướng dẫn mà mình cảm thấy dễ tiếp thu hơn. Nếu khó cải thiện tình hình, hãy cân nhắc tìm đến sự hỗ trợ từ bên thứ ba.

Q5

Tôi đang bị quấy rối tình dục. Tôi nên làm gì?

A5

Những hành vi như tiếp xúc cơ thể không mong muốn hoặc có lời nói gây khó chịu có thể được xem là hành vi quấy rối. Hãy ghi lại thời gian, nội dung sự việc và trao đổi với bộ phận phụ trách trong công ty hoặc các cơ quan tư vấn bên ngoài. Việc lưu giữ bằng chứng sẽ giúp quá trình giải quyết được thực hiện một cách phù hợp.

Q6

Tôi không hiểu rõ các quy tắc làm việc tại Nhật Bản.

A6

Tại Nhật Bản, việc đúng giờ và nguyên tắc báo cáo - liên lạc - trao đổi (Hou-Ren-Sou) thường được coi trọng. Khi có điều chưa hiểu, bạn không nên để đó mà cần chủ động xác nhận lại. Việc quan sát cách làm việc của những người xung quanh và tích cực đặt câu hỏi sẽ giúp phòng tránh các rắc rối không đáng có.

Q7

Tôi không hiểu lý do bị nhắc nhở nên không cảm thấy thuyết phục.

A7

Do khác biệt về ngôn ngữ hoặc giải thích chưa đầy đủ, đôi khi ý định của đối phương không được truyền đạt chính xác. Hãy xác nhận cụ thể điểm nào là vấn đề và đối chiếu với cách hiểu của bản thân. Nếu cần, bạn có thể vừa trao đổi vừa ghi chép lại để hiểu rõ hơn.

Q8

Tôi không giao tiếp tốt với đồng nghiệp.

A8

Nguyên nhân có thể xuất phát từ sự khác biệt về văn hóa hoặc cách suy nghĩ. Trong một số trường hợp, việc chủ động tăng cường chào hỏi và những cuộc trò chuyện đơn giản có thể giúp cải thiện mối quan hệ. Ngoài ra, thái độ cố gắng thấu hiểu suy nghĩ của đối phương cũng rất quan trọng.

Q9

Q10 Tôi bị căng thẳng tích tụ và cảm thấy rất mệt mỏi với công việc.

A9

Khi cảm thấy căng thẳng, điều quan trọng là không nên cố gắng chịu đựng một mình mà hãy chia sẻ với người mà bạn tin tưởng và dành thời gian nghỉ ngơi phù hợp. Nếu tình trạng này kéo dài, hãy cân nhắc xem xét lại môi trường làm việc hoặc tìm đến các cơ quan tư vấn, đồng thời ưu tiên sức khỏe của bản thân.

Những lo lắng và bất an tại nơi làm việc không nên được giữ trong lòng một mình. Điều quan trọng là cần có biện pháp ứng phó từ sớm. Để có thể tiếp tục làm việc một cách an tâm, khi gặp khó khăn, hãy tìm đến những người đáng tin cậy hoặc các cơ quan tư vấn để được hỗ trợ.