

## 同調圧力のプラス面とマイナス面を考える 自分の意見を封印する社員が増えると、組織は均質化していきます



### ❶冠婚葬祭以外はネクタイを締めることを辞めました

こんにちは、クエストリーの櫻田です。東京は先月半ばから真夏のような猛暑が続いています。そんな暑さの中、あるドイツ人が日本へ来て驚いたのは、スーツにシャツ、ネクタイ姿の人をあちこちで見かけたことだそうです。

「ドイツでは社員がスーツを着用することはありません。会社を3回転職していますが、スーツを着たことは一度もなく、Tシャツにロングパンツです。ドイツでは金融関係を除き、カジュアルファッションが浸透している」と語っています。

僕は前職を辞めた際、それまで当たり前のように締めていたネクタイを冠婚葬祭以外ではやめました。会社設立後もジャケットを羽織ることはあっても、スーツを着ることはほとんどありません。それでもとくに不便を感じることはありません。

### ❷多数意見に合わせるように暗黙のうちに強制される圧力

この選択は、服装に対する自由度が増した今ではむしろ自然の流れです。しかし、就職活動では依然としてリクルートスーツが一般的であるように、日本のビジネスシーンでは一定の服装規程を求める風潮が根強く残っています。

その背景には、日本独特の「同調圧力」があるように思われます。同調圧力とは、「集団の中で、少数意見を持つ人が多数意見に合わせてるように暗黙のうちに強制される心理的な圧力」を指します。この「暗黙のうちに」がとくに厄介なのです。

誰かに強制されているわけではないのに、周囲に合わせてやうという気持ちが無意識に働いてしまいます。自分の意見や価値をしっかりと持っていれば、同調圧力に屈しないことも可能ですが、それは決して簡単ではありません。

### ❸空気を読んで、場の状況や相手の気持ちを察して行動する

「空気を読む」という言葉が一時期よく使われましたが、その本質は「場の状況や相手の気持ちを察して行動する」ことです。この言葉は、社会や職場で個性を認めず、集団の一員として同一性を求める無言の圧力を象徴しています。

例えば、次のようなことに心当たりはありませんか？「仕事が終わったのに、周囲が残業しているので帰りにくい」「自分の意見が多数派と異なる場合でも合わせてしまう」「有給休暇を取りたいが、周囲が取らないため言い出しにくい」。

多くの経営者は、「うちの会社ではそんなことはない」と思うかもしれませんが、本当にそうなのでしょうか。「言っても仕方ない」「対立しているように思われたくない」と感じ、意見や気持ちで抑え込んでいる可能性はないでしょうか？

### ❹「言われたことしかしない」「仕事を人ごとだと思っている」

誤解を避けるために述べておきますが、同調圧力は必ずしも悪いものではありません。周囲に合わせてすることで秩序が保たれ、チームワークが向上するというメリットがあります。組織の一体化がプラスに働けば、業績の向上にも寄与します。

その一方で、個人の自由な発想や行動は制限される傾向があります。その結果、組織は均一的になり、イノベーションにつながるような新しいアイデアが生まれにくくなります。自分の意見を抑え込むことで、ストレスも蓄積されます。

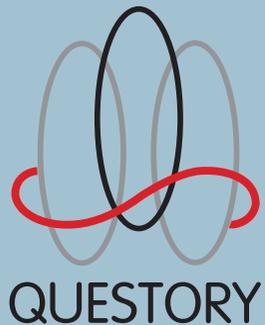
とくに変化のスピードが速い現代では、同調圧力のマイナス面がより顕著になっているように感じます。「言われたことしかしない」「仕事を他人事のようにとらえている」といった言葉はこういった状況を象徴しています。（櫻田弘文）

## 社員のみなさんに 同調圧力の強弱をチェックしてもらおう

(YESが多いほど、同調圧力が強い環境といえます)



- 自分の本音よりも、周りに合わせてしまうことが多い
- 会議などで多数派の意見に流されてしまう
- 残業している同僚がいると、自分も帰りづらいと感じる
- 上司や同僚の顔をうかがいながら行動することがある
- 自分の意見を言うと孤立するのではないかと不安になる
- 好きな服装で働きたいが、無言の圧力を感じることもある
- 「したい」よりも「しなくちゃいけない」と思うことが多い
- 誰かのために自分が犠牲になっていると思ったことがある
- 周りの評価や注目を気にして、疲れてしまうことがある



Vol.1187 2025 7/7

ブランディングクラブは「ミッションを掲げ、その実現を目指す」中小企業のコミュニティです

# Branding Report



**櫻田 弘文 (株式会社クエストリー 代表取締役)**

**同調圧力のプラス面とマイナス面を考える**

**自分の意見を封印する社員が増えると**

**組織は均質化していきます**