

## 個人として同調圧力にどのように対処したら良いのか？ 「YES BUT」と「ユーモア」で同調圧力を軽減させる



### 1 同調圧力を軽減するにはどうしたら良いのか？

こんにちは、クエストリーの櫻田です。今月のテーマは「同調圧力」です。同調圧力を軽減するには、まず組織全体で心理的安全性を確保し、多様性を尊重する企業文化を育むこと、そして個人としての対処法を身に付けることです。

前者の企業文化については前回述べました。復習すると、「会社とは価値観の違う人たちの集まり」であり、「基本的にはわかりあえないもの」、その上で「大変だけどわかりあえるようにしよう」という文化を醸成することです。

今回は個人としての同調圧力への対処法を考えます。同調圧力に関する書籍には、心理的安全性の確保、多様性の尊重、コミュニケーションの活性化などが紹介されています。しかし、こちらを個人として実践するのは容易ではありません。

### 2 同調圧力に「YES BUT」で対処し、自分の考えを伝える

個人としての実践的な対処法として、まずお勧めしたいのは「YES BUT」です。これは、相手の意見や要求を完全に否定するのではなく、一部を受け入れつつも自分の立場を明確にすることで、対立を避けながら考えを伝える手法です。

例えば、上司から過剰な仕事を頼まれた場合、「はい、できるだけやりたいと思いますが、現在のスケジュールではこれ以上の負担は難しいです」と返答することで、協力の意志を示しつつ、自分の限界を伝えることができます。

「YES BUT」を有効に使うには、自分の限界や価値観を明確にすることが重要です。曖昧な返答では、「口ではうまいことを言いながら、実際にはやりたくないのだ」といった誤解を相手に与えてしまう可能性があります。



### 3 同調圧力をユーモアで交わし、場の雰囲気を変える

次に紹介するのは、ユーモアを使って同調圧力の強い場を和らげる方法です。例えば、「それは確かにそうだと思いますが、僕はちょっと変わり者なのです」と自分をユーモラスに表現することで、場の雰囲気を変えられます。

ユーモアで場の流れを変えた事例を紹介します。ある小売店のミーティングに参加した時のことです。顧客へのプレゼント品を検討している最中に、実は専務（社長の奥さんです）がすでに決め、発注していたことがわかったのです。

それを聞いた社長は専務を呼び出し、「どうして勝手なことをするのだ」と激怒。すると、専務は阿波踊りのようなポーズで、「あらまた怒られた〜」と言いながら退出しました。そのユーモラスな様子に怒りは自然と消滅したのです。

### 4 同調圧力が極端に強すぎると感じた際の対処法

同調圧力は、組織としての調和を保つために働く一方で、個人の自由や意見を抑制する要因にもなります。同調圧力が強くなりすぎると、組織は柔軟性を失い、新たなアイデアやイノベーションは生まれにくくなります。

「YES BUT」と「ユーモア」のどちらも圧力を受け流しながら、自分の意見を伝えるための手法です。しかし、頻繁に使うと不快感を感じる人もいます。その場の状況や相手の態度に応じて適度に使うことをお勧めします。

最後に、同調圧力が極端に強すぎると感じた際の対処法をお伝えします。それは、相手から離れ、距離を置くこと、ノーをはっきり伝え、自分の意思を明確に示すことです。ストレスで心や体に変調が起きる前に行動しましょう。（櫻田弘文）

#### 今週のアクション

### リーダーとして同調圧力を軽減する7つの方法

- 少数意見を尊重し、反対意見を述べやすい環境を整える
- 日常的に気楽に意見を交換できる場を設ける
- リーダーが率先して意見を聞く姿勢を示す
- 感謝やねぎらいの言葉を積極的に使う
- チームの目標や行動基準を明確にする
- 空気に流されるのではなく、目的に基づいて考える
- 適切なストレスの管理や解消の方法を取り入れる