

## スキルアップ通信 VOL.180

「昇進拒否」しても生き残れるか…“管理職になると 7 割が心身を壊す”

時代に人材のプロが返す納得の回答

～2026 年第 5 号の続き～

## 昇格拒否を「正解」にするため必要な、価値観の軸

組織で上り詰めなくとも生き生きと働いている人も多くいます。

キャリアを考える上で「**自分は何を大切にしたいのか**」という価値観の軸を持つことが大切です。価値観の軸がはっきりしていれば、昇格を断ることも、逆に引き受けることも納得感のある選択になりうると言えるのではないのでしょうか。

心理学の世界では、自分の価値観に沿った仕事ができている時、人は最も幸福を感じると言われています。他人と比較して、管理職になれない自分を卑下したり、ならない自分を正当化したりする必要はありません。大切なのは価値観の軸をどこに置くかです。

## 昇格拒否を上司に納得してもらうための、アサーティブ・コミュニケーション

とはいえ、上司からの昇格オファーを断るのは勇気がいるものです。上司との関係をギクシャクさせずに自分の意志を伝えるにはどうすればよいのでしょうか。

まずは期待を寄せてくれたことに対して、感謝の言葉を伝えましょう。その上で、**客観的な事実を引きながら、自分の意志を添える**。例えば、「今、このチームには特定の技術に精通した人間が足りていません（事実）。ですから、私は管理職ではなく、その分野を極めることでチームに最大限貢献したいと考えています（意志）」といったように。

こうした伝え方は『相手の意志を尊重しながら自分の意志を述べる』という意味合いで、アサーティブ・コミュニケーションとも呼ばれ、伝えづらいことを伝えるためのコミュニケーション技術として昨今重視されています。

ポイントは、**ただ「やりたくない」と言うのではなく「組織のために自分がどう貢献するのが最適か」という視点で主張すること**です。

日々の仕事に追われて忙しいなかでも、半年に一度、一年に一度でもいいので、今の自分の価値観はどこにあるのか、どんなスキルを磨きたいのかを見つめ直して下さい。そして、いかなる状況においても学びを止めないこと。学んだ結果できることが増えれば、セルフイメージも上がります。セルフイメージが上がれば、自分の人生を自分でコントロールしているという感覚も持てるようになるはずです。

どちらの道を選んだとしても、自分をアップデートし続けていければ、選択肢を持ちやすい状態でキャリアを築いていくことができます。つまり、昇格拒否を「生存戦略」にできるかどうかは、これらの学びと行動次第なのです。

株式会社働きがい創造研究所 代表取締役社長 田岡英明 Diamonds online より

## 「魚」は洗うべき？ それとも洗わない方がよい？ 意外と迷う問題に「そうだったんだ！」

みなさんは魚を買ってきたとき、洗ってから調理していますか？ 野菜などの食材は洗うけど、魚はどうするのか正解がわからない…という方もいらっしゃるかもしれませんね。

丸ごと一尾の場合は調理前に全体を流水で洗うことが大切です。魚介類を扱うときに気を付けたいことのひとつが「食中毒」。丸ごと一尾の魚や殻つきの貝などには、「腸炎ビブリオ」という、食中毒を引き起こす細菌がついている可能性があります。この「腸炎ビブリオ」は塩分を好む細菌で、海洋中に広く生息していますが、真水の中では生きられない性質があるので、水道水でよく洗うことで、この細菌を死滅させることができます。切り身は基本的に洗わない、干物は水洗い不要です。 クラシルニュースより

梅雨ごろから夏場に急増する細菌性食中毒。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約 20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。細菌などを“つけない”“ふやさない”“やっつける”が予防の 3 原則。調理前や食事の手洗いと手指消毒、調理器具の衛生管理、調理済みの食品はすぐに食べるなどを徹底するようにしましょう。※発生件数が多いノロウイルスの潜伏期間は 24～48 時間です。カンピロバクターは 2～5 日です。