



## ハラスメントの種類

ハラスメントとは、相手や周囲が望まない言動によって、**不快・屈辱・恐怖**などを与え、その結果として働きやすさや健康を損なう行為のことです。「これを言ったら（したら）相手はどう感じるか？」を一人ひとりが意識することが、安心して働ける職場づくりの第一歩です。

### あなたの周りにありませんか？こんなパワハラ。

#### ①身体的な攻撃



- 殴打、足蹴りを行う
- 相手に物を投げつける

#### ②精神的な攻撃



- 人格を否定するような言動を行う
- 長時間にわたって、業務に関する厳しい叱責を繰り返す

#### ③人間関係からの切り離し



- 一人の労働者に対して同僚が集団で無視をし、職場で孤立させる

#### ④過大な要求



- 労働者に業務とは関係のない私的な雑用の処理を強制的に行わせる

#### ⑤過小な要求



- 管理職でもある労働者を退職させるため、誰でも遂行可能な業務を行わせる

#### ⑥個の侵害



- 労働者を職場外で継続的に監視したり、私物の写真撮影をしたりする

### あなたの周りにありませんか？こんなセクハラ。

#### ①対価型セクシュアルハラスメント



事業主から性的な関係を要求されたが拒否したら、解雇された

#### ②環境型セクシュアルハラスメント



上司が労働者の腰、胸などに度々触ったため、その労働者が苦痛を感じて就業意欲が低下

### あなたの周りにありませんか？こんなマタハラ。

#### ①制度等の利用への嫌がらせ型



制度又は措置の利用に関する言動により就業関係が害されるもの

#### ②状態への嫌がらせ型

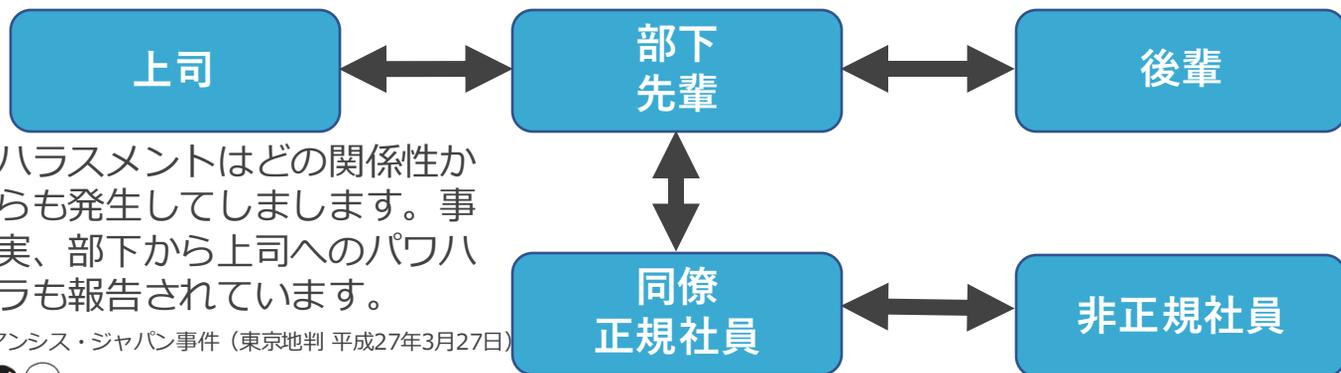


女性労働者が妊娠したこと、出産したこと等に関する言動により、就業環境が害されるもの

### 就活ハラスメントとは？

「就職活動中やインターンシップの学生等に対するセクシュアルハラスメントやパワーハラスメント」のことをいい、立場の弱い学生等の尊厳や人格を不当に傷つける等の人権に関わる許されない行為です。

## ハラスメントは上司から部下だけ？



ハラスメントはどの関係性から発生してしまいます。事実、部下から上司へのパワハラも報告されています。

アンシス・ジャパン事件（東京地判 平成27年3月27日）

## ハラスメントの健康影響

- 心理的ストレスが高くなるリスクは**約3.5倍**に
- 頻度が“時々”でもうつ病発症リスクは**約2倍**  
“頻繁”だと**約8倍以上**に跳ね上がる
- 睡眠障害を抱えるリスクが**1.5~2倍以上**
- 心血管疾患発症リスクが**約1.6倍**
- 病欠発生リスクが**約1.6倍**
- 離職リスクが**約1.3倍**
- ハラスメントの被害者や**その環境にいた人**は**心理的苦痛、精神疾患、身体的不調、主観的な体調不調、仕事のパフォーマンスの低下、仕事への不満、欠勤**といった悪影響を与えることがわかっています。

Ruglies R, et al. Bullying at work and onset of a major depressive episode among Danish female eldercare workers. Scand J Work Environ Health. 2012 May;38(3): 218-27.  
Nielsen MB, et al. Workplace bullying and sleep - A systematic review and meta-analysis of the research literature. Sleep Med Rev. 2020 Jun;51:101289.  
Xu T, et al. Workplace bullying and workplace violence as risk factors for cardiovascular disease: a multi-cohort study. Eur Heart J. 2019 Apr 7;40(14):1124-1134.  
Tsunoi K, et al. Victimization and witnessing of workplace bullying and physician-diagnosed physical and mental health and organizational outcomes: A cross-sectional study. PLoS One. 2022 Oct 26;17(10):e0265863.

## 職場で使える「SBIフィードバック」

良好なコミュニケーションはハラスメント防止のみならず、職場環境を良くし、仕事の円滑化につながります。互いを尊重する気持ちを持ち、コミュニケーションを行いましょ。とはいえ、仕事では言いにくいことも伝えないといけないこともあります。そのような時は**S (Situation:状況) B (Behavior:行動) I (Impact:影響)**を順に伝える、感情で責めずに事実と影響を伝えるための話し方の手法を参考にしましょう。

例) この前の会議で (s)、Aさんが話している途中で、〇〇さんが入っていく場面が何回かあって (B)、そのあとAさんがあまり話さなくなっていたのが、ちょっと気になりました (I)。+ どうしたらみんなが話しやすくなるかな？

SBIに加え、**お願いや提案をする**とより良い伝え方になります。定期的に研修を行い、**良い職場環境を構築**しましょう。