

# DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや  
病気の予防方法をお伝えします。

今月の  
テーマ

ハラスメントフリー

近年、職場における「はじめ」や「嫌がらせ」などはじめとする様々な「ハラスメント」が急増し、企業の人事管理上、深刻な問題になっていきます。

8月2日は「ハラスメントフリーの日」です。皆さんお気づきの通り「ハ(8)ラスメントフ(2)リー」の語呂合わせから、制定されています。たとえば、バリフリー(障壁のない)のように、ハラスメントのない状態を意味し、誰もが活き活きと働ける職場環境づくりが望まれています。



## ハラスメントとは？

ハラスメントとは「人に対するいじめ・嫌がらせ」のことです。

ストレス社会を背景に、ハラスメントは社会生活のさまざまな場面で見られる現象です。学校のいじめ、新卒学生の就職活動場面でのオワハラ、受動喫煙問題でのスモークハラスメントなどが代表例です。他にも子どもへの虐待、インターネット上の誹謗・中傷などハラスメント行為はいろいろな形で現れています。まさに現代は「ハラスメント社会」といつても過言ではありません。



## 当事者になった場合

■被害者になってしまった場合  
①言われたこと・されたことを記録(いつ・どこで・誰から)  
②周りの人に相談する  
③社内の相談窓口を利用する  
④外部機関に相談をする

ハラスメントは我慢していてもなくならず、逆にエスカレートすることもあります。被害を受けた時はひとりで抱え込まず勇気を持って親しい同僚や上司に相談しましょう。親しい人に相談しにくい内容の時には、人事や労務の相談窓口などを有効利用しましょう。

■加害者になってしまった場合  
①すぐに上司・会社内の窓口・外部機関に相談をする  
②自分の言動を振り返る  
「そんなつもりじゃない」と主張したところで、起きたことは仕方ありません。被害者からの言いがかりの場合も考えられますが、疑いが掛かった以上、自力での解決は難しいでしょう。すぐ上司に相談をしましょう。



## ハラスメントのない職場に必要な5つの事

1. 会社のトップ・代表のメッセージを明確にする  
会社から通達があると、問題を明るみに出したり、解決に向けた発言がしやすくなります。
2. 社内の規則を改める  
実態調査は、問題を把握するだけでなく、働く人が職場の環境を考える機会にもなります。
3. ハラスメントの実態調査  
管理職向け・従業員向けなどの研修は、定期的に行うことで効果があると言われています。
4. 研修・教育を行う  
予防策を周知徹底し、会社に浸透させる
5. 予防策を周知徹底し、会社に浸透させる

## ハラスメントが大量増殖中 !!

ネットや雑誌などで最近よく目にするようになった「OOハラスメント」。

現在40種以上あることをご存知ですか？中でも、**職場で問題となるものとしては「パワハラ」「セクハラ」「モラハラ」「マタハラ」の4つが代表的です。**これ以外の「OOハラスメント」は、医師や専門家が臨床データをもとに定義したような言葉ではありませんし、どの誰が言い出したかも定かではありません。しかしながら、種類が多いことから「こんなことまで『ハラスメントだ』と言う人がいる」という、世の中の空気が感じ取れます。

### モラハラ：モラルハラスメント

精神的なDVです。暴言・暴力・態度などあらゆる方法で被害者を追い込み、外部には被害者が悪いといったデマを流す行為。

### マタハラ：マタニティハラスメント

職場などにおいて、妊娠・出産を迎える(あるいは終えた)女性に対し発生するハラスメント。妊娠や出産を理由に退職へ追い込まれるような行為。

### オワハラ：終われハラスメント

就職活動の場で、企業側が学生に「内定を出すから就職活動を終了しろ」と強要・圧力を加える行為。企業が優秀な人材を確実に手に入れたいがために、内定を館に自社以外の選択肢を奪おうとするハラスメント。

### スモハラ：スモークハラスメント

共有の場において、強制的にタバコの煙を吸わざるをえない環境に追い込まれる行為。家庭・オフィスなどにおいて、喫煙者・非喫煙者間で発生する。

### ハラハラ：ハラスメントハラスメント

何かにつけて「ハラスメントだ!」とやってくる行為がハラスメントだというハラハラ。部下から上司へ対して行われることもあります。



SHINKOKAI 医療法人社団進興会  
**せんだい総合健診クリニック**

住所 〒980-0811  
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1  
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274

近年、ハラスメントという言葉をよく耳にするようになりました。ハラスメントとは「他者に対して行われる言動が、どんな意図にもかかわらず不快な思いにさせる、不利益を与える、尊厳を傷つけ、不安や脅威に陥れること」と定義されています。パワーハラスメント(パワハラ)、セクシャルハラスメント(セクハラ)、モラルハラスメント(モラハラ)、マタニティハラスメント(マタハラ)などありますが、私が産業界としてよく相談を受けるのが、良くも思っている指導がパワハラに取られたり、職場の潤滑油的な言動がセクハラに取られてしまい職場環境が希薄になってきているというご相談です。ハラスメントという言葉に翻弄され、委縮するのではなく、すべては信頼関係の構築が第一歩です。

せんだい総合健診クリニック  
院長 石垣洋子