

# 一ハラスメントのない社会をめざしていくためにー

## 1 ハラスメント防止に向けて

### ◆個人

- ・他者の気持ちを想像し、思いやりのある言葉、行動を心がける。
- ・ハラスメントの知識、コミュニケーションの大切さを知る。
- ・数秒待って怒りのピークをやり過ごし、感情的な言動を抑える。
- ・自分の常識や考え方を押しつけない。



### ◆職場・学校

- ・研修を実施し、職員に啓発する。 ●相談窓口を設置し、迅速な対応を可能にする。
- ・コミュニケーションを日頃から取り、風通しの良い環境をつくる。

## 2 被害者・加害者になったとき

### ◆被害を受けた人へ ご自身を責める必要はありません！

- ・いつ、どこで、誰から、なぜ、何をされたかを記録に残しておく。
- ・信頼できる人や社内、専門の相談窓口に相談する。
- ・勇気を出して相手に「やめてほしい」という意志表示をする（話し合いをする）。



### ◆加害者となった人へ

- ・相手の話をよく聞いた上で、自分の言動を振り返り、相手が受けた苦痛を考える。
- ・上司や社内、専門の相談窓口に相談する。 ●嫌がらせの意図がなかった場合でも、結果を重視する。

## 3 セルフチェックをしてみましょう

### ✓ハラスメントチェック

- 「バカ・役立たず」など人格を否定していないか
- むやみに体にふれていなか
- 皆のいる前で怒鳴ったり叱責していないか
- 私生活（結婚や出産など）を聞いていないか
- 特定の人を意識的に無視していないか
- 飲酒やお酌、接待を強要していないか

自分ではしていないつもりでも、周りの人からはそう見えているかもしれません。今一度、自分を振り返ってみましょう。



- ミスを長時間または何日も怒っていないか
- 妊娠・出産後は仕事を辞めるべきと思っていないか
- 実現不可能な業務や休日出勤を強要していないか
- ミスや失敗を人に転嫁していないか

## ハラスメントの相談窓口

セクシュアルハラスメント、パワーハラスメント、職場のいじめなど様々なハラスメントを含む労働問題についての相談  
大阪府労働相談センター

【労働相談】☎ 06-6946-2600 【セクシュアルハラスメントなどの相談】☎ 06-6946-2601



### 人権に関する相談

大阪市人権啓発・相談センター ☎ 06-6532-7830