



長濱産業医事務所

NOH Nagahama office for occupational health

S社

# ハラスメント防止職員研修

2023年3月1日 産業医

長濱さつ絵

# 今日お話しすること

- ハラスメントの基礎（法的定義、クイズ）
- 非言語コミュニケーションの影響を学ぶ：2人一組
- ハラスメントにならないためのコツ  
自分の考え方・コミュニケーションのくせ・特性を学ぶ  
アンガーマネジメント  
社会適応力、アサーション

⇒自分の対人関係のくせを知る  
誰もが当事者になりうることを再確認する  
ハラスメントにならないためのコツを学ぶ

# 自分のハラスメント度チェック

- 自分の行動は人に影響を（与える・与えない）と思う
- 人がどう思っているか（気になる・気にならない）
- 人がどう思っているのか想像するのが（得意・不得手）
- その場を盛り上げるのが（得意・不得手）
- 目の前の人になぜそんなことを言うのかわからないことが（多い・少ない）
- 社交的で明るく陽気なほうである（はい・いいえ）



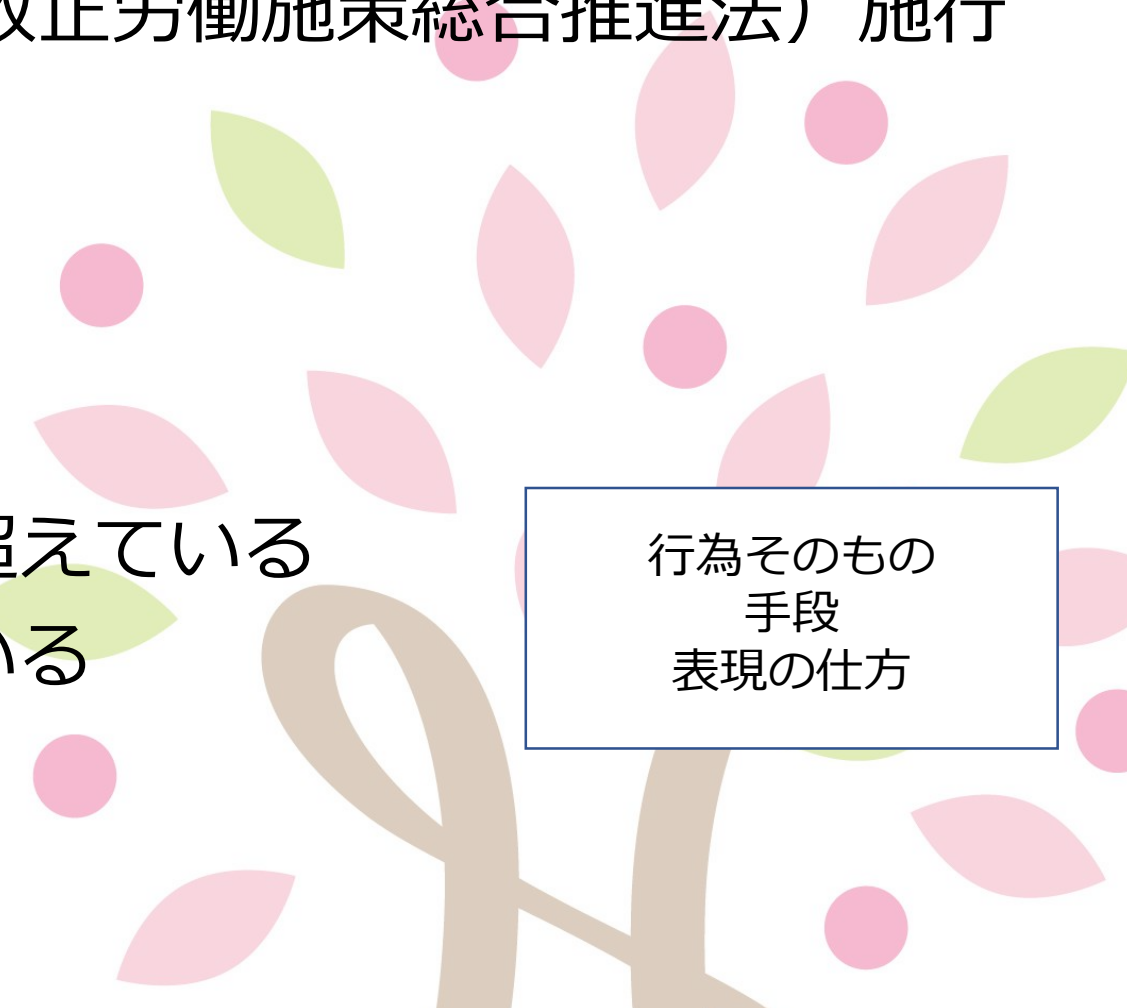
# ハラスメントが起きにくい人の傾向

- 自分の行動は人に影響を（与える・与えない）と思う
- 人がどう思っているか（気になる・気にならない）
- 人がどう思っているのか想像するのが（得意・不得手）
- その場を盛り上げるのが（得意・不得手）
- 目の前の人になぜそんなことを言うのかわからないことが（多い・少ない）
- 社交的で明るく陽気なほうである（はい・いいえ）



# ハラスメントとは

- 2020年6月改正パワハラ防止法（改正労働施策総合推進法）施行  
→パワハラ防止対策義務
- パワハラの3要件
  - (1)優越的關係
  - (2)業務上必要かつ相当な範囲を超えている
  - (3)労働者の就業環境が害されている



行為そのもの  
手段  
表現の仕方

①優越的な関係を背景  
とした言動

○ 当該事業主の業務を遂行するに当たって、当該言動を受ける労働者が行為者に対して抵抗又は拒絶することができない蓋然性が高い関係を背景として行われるもの

(例)

- ・ 職務上の地位が上位の者による言動
- ・ 同僚又は部下による言動で、当該言動を行う者が業務上必要な知識や豊富な経験を有しており、当該者の協力を得なければ業務の円滑な遂行を行うことが困難であるもの
- ・ 同僚又は部下からの集団による行為で、これに抵抗又は拒絶することが困難であるもの 等



# 職場のハラスメント

- (1) 身体的な攻撃（暴行・傷害）
- (2) 精神的な攻撃（脅迫・名誉棄損・侮辱・ひどい暴言）
- (3) 人間関係からの切り離し（隔離・仲間外し・無視）
- (4) 過大な要求（業務上明らかに不要なことや遂行不可能なことの強制・仕事の妨害）
- (5) 過小な要求（業務上の合理性なく能力や経験とかけ離れた程度の低い仕事を命じることや仕事を与えないこと）
- (6) 個の侵害（私的なことに過度に立ち入ること）



- 行為者に悪意があったか等の意図は関係なく、結果的にその言動が
  - 相手を傷つけるか
  - 職場環境や就業意欲を害するか、を重視して判断

→ 当人同士は良くて、周囲に影響がある言動は対象となる可能性

## ファイナルファンタジーXIV禁止事項

<https://support.jp.square-enix.com/faqarticle.php?kid=68216&id=5381&la=0&ret=rule>



# ファイナルファンタジーXIV禁止事項

- コミュニケーションは、さまざまな表現方法によって行われますが、表現に使用される単語や文章といった言葉自体が禁止されているのではなく、表現全体の意図や意味、相手側の感じ方や捉え方などを踏まえたうえで、禁止されている表現に該当するかどうかを総合的に判断されます。
- 他者への思いやりと礼儀を忘れずに行動し、少しでも他者にとって不快であるかもしれない内容だと感じた場合には、表現しないようにしましょう。
- 自身では、仲間内であれば「冗談」として受け取ってもらえる内容であると考えていたとしても、内心不快に感じているのを相手が我慢しているだけかもしれません。たとえ長く付き合っている仲間であっても礼儀を忘れず、仲間であるからこそ、よりいっそう相手を気遣って行動するようにしましょう。

<https://support.jp.square-enix.com/faqarticle.php?kid=68216&id=5381&la=0&ret=rule>より抜粋



# ファイナルファンタジーXIV禁止事項・ハラスメント

- ・人種／国籍／思想／性別／性的指向・性自認に基づく差別的表現
- ・国家／宗教／職業／団体などへの差別的表現

★ポイント

+

- ・卑猥／わいせつな表現

★ポイント

+

- ・過去の事件や犯罪に関する内容を用いて精神的苦痛を与える行為

★ポイント

+

- ・ストーキング行為

★ポイント

+

- ・現実世界の出会いなどを目的として自らの連絡先等を公開・開示等する行為
- ・許可なく他者の連絡先等を公開・開示等する行為

★ポイント

+

- ・その他、他者に深く精神的苦痛を与えると一般的に見なされている行為

<https://support.jp.square-enix.com/faqarticle.php?kid=68216&id=5381&la=0&ret=rule>より抜粋



# ファイナルファンタジーXIV禁止事項・卑猥／わいせつな表現

- 基本的に、すべての卑猥／わいせつな表現が禁止されており、通報が行われて当社によって禁止行為に該当する内容が確認された場合は、ペナルティの対象となる
- 文字による表現だけではなく、エモートやキャラクターの動作を利用して性的な表現となっている場合も、禁止行為に該当
- なお、「卑猥／わいせつな表現」は、比較的軽めのものから重度なものまで幅が広く、比較的軽めのものの中には、仲間内では許容されるケースもあります。そのため、許容している仲間のみがいるクローズドな場所では、通報の有無によって許容されているかどうか判定されます。

<https://support.jp.square-enix.com/faqarticle.php?kid=68216&id=5381&la=0&ret=rule>より抜粋



# ファイナルファンタジーXIV禁止事項・卑猥／わいせつな表現・つづき

- ただし、“軽い下ネタ”がどの程度であるのかは個々人によっても差があり、自身が“軽い下ネタ”と考えている内容であったとしても、それが仲間には受け入れられない内容である可能性もあります。表現する場合は十分に注意しましょう。
- また、10名所属しているフリーカンパニーにおいて、9名は許容しているものの許容していないメンバーが1名でもいる場合に、許容していない1名から通報が行われ、当社によって禁止行為に該当する内容が確認された場合、ペナルティが科されます。

<https://support.jp.square-enix.com/faqarticle.php?kid=68216&id=5381&la=0&ret=rule>より抜粋



# ワーク 1

非言語コミュニケーションの影響を学ぶ

2人一組（10分程度）

# ワーク1：心で思っていることを伝える

- 近くにいる人と、2人組になってください
- これから、あるメッセージをうつします
- それを、表情、相槌とうなずきで相手に伝えてください
  
- メッセージを伝える人と、受け取る人を決めてください
- メッセージを受け取る人は、目を閉じてください

# 伝えるメッセージ その1



- メッセージを伝える人は、先ほどのメッセージを思いながら、相手の話を聞いてください
- うなづきながら、うんうん、そうね、等の短い単語を発するのはOKです
- メッセージを受け取る人は、最近ハマっていることや頑張っていること、好きなこと・ものについて話してください
- 次のメッセージに移ります
- メッセージを受け取る人は、ふたたび目を閉じてください



# 伝えるメッセージ その2



- メッセージを伝える人は、先ほどのメッセージを思いながら、相手の話を聞いてください
- うなづきながら、うんうん、そうね、等の短い単語を発するのはOKです
- メッセージを受け取る人は、最近ハマっていることや頑張っていること、好きなこと・ものについて話してください

- 答え合わせをしてみよう！  
最初のメッセージは「もっと頑張らないとだめよ！」  
二つ目のメッセージは「いつもよくがんばってるね」でした
- メッセージを伝える人と、受け取る人を交代しましょう
- メッセージを受け取る人は、目を閉じてください

# 伝えるメッセージ その3



- メッセージを伝える人は、先ほどのメッセージを思いながら、相手の話を聞いてください
- うなづきながら、うんうん、そうね、等の短い単語を発するのはOKです
- メッセージを受け取る人は、最近ハマっていることや頑張っていること、好きなこと・ものについて話してください
- 次のメッセージに移ります
- メッセージを受け取る人は、ふたたび目を閉じてください

# 伝えるメッセージ その4



- メッセージを伝える人は、先ほどのメッセージを思いながら、相手の話を聞いてください
- うなづきながら、うんうん、そうね、等の短い単語を発するのはOKです
- メッセージを受け取る人は、最近ハマっていることや頑張っていること、好きなこと・ものについて話してください

- 答え合わせをしてみよう！

最初のメッセージは「今のあなたはダメだ」

二つ目のメッセージは「今のあなたのもままですてき🍀」でした

- 最初と最後とでは、違う感じがしませんでしたか？

このワークでは、以下のことを学びました

- 言葉にしていない心のメッセージは、コミュニケーションに大きな影響を与える
- こころのメッセージには、マイナスのメッセージとプラスのメッセージがある



# ハラスメントにならないためのコツ (20分)

自分の考え方・コミュニケーションのくせ・特性  
を学ぶ

## ハラスメントリスク・チェックリスト (津野香奈美著「パワハラ上司を科学する」から一部改変)

- 日頃、他の人に対してイライラすることが多い
- 自分は仕事ができるほうだと思う
- 努力しないものは、怠け者であると思う
- 話し相手が突然泣いたり、反抗したりして驚くことがある
- 時々、不安に駆られることがある
- ついカッとなることがある
- これまでに、自分の言い方や指導がきついと言われたことがある
- 人の感情や気持ちがよくわからない
- 最近ストレスが溜まっていると思う

# クイズ

- 部下や上司が仲の良い職場ではハラスメントが起きにくい、まるかばつか



# クイズ

- 上司が部下に積極的に指導したり関わらなければハラスメントにはなりようがない、まるかばつか



# ハラスメント対策

## 会社がやること

- トップからの明言
- ハラスメント相談窓口の設置
- 社員教育
- ハラスメント傾向のある人を見抜く
- 「自ら気づいてもらおう」という幻想を捨てる
- 文書で注意指導（軽いものは口頭）

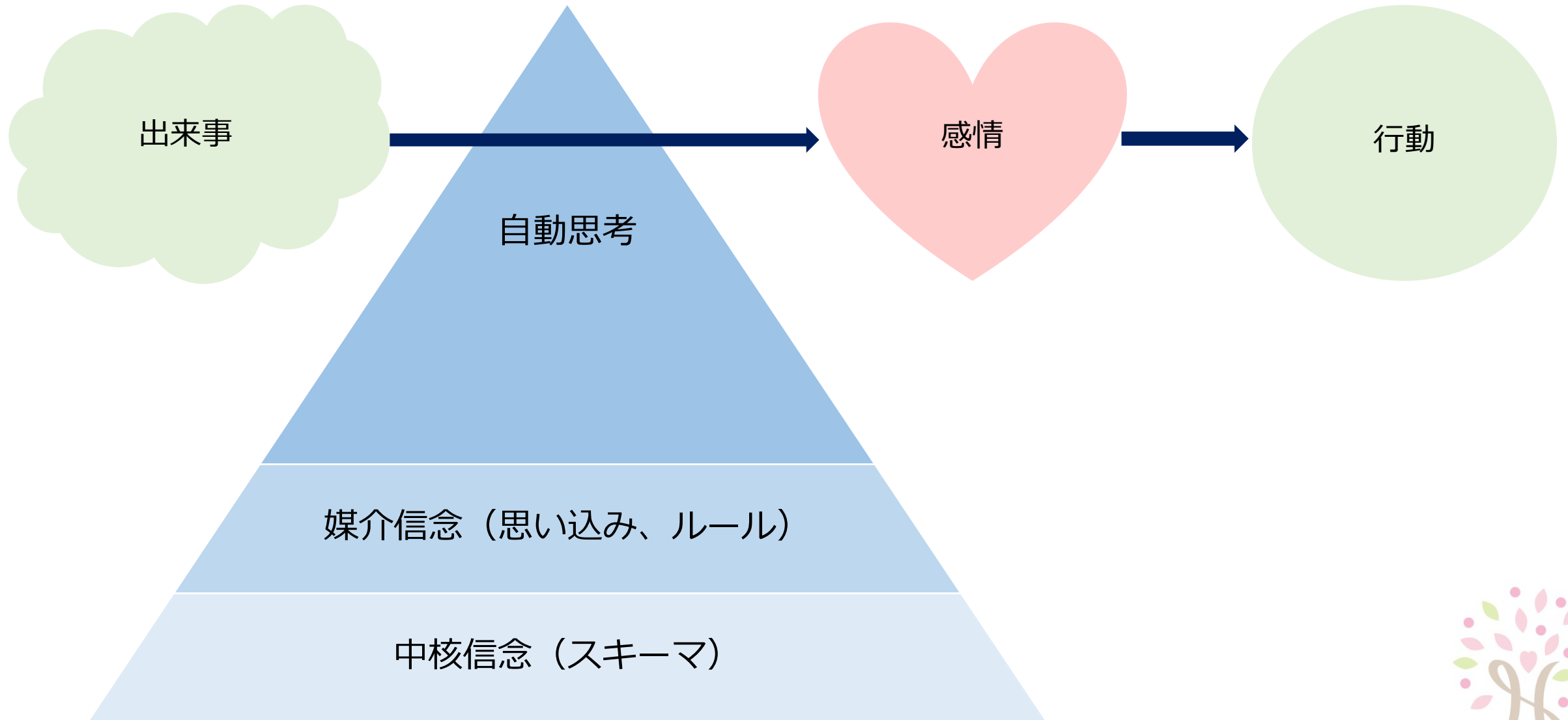
「次に〇〇のような行動をしたら懲戒の可能性ががあります」と記載

# ハラスメント対策

## 個人でやること

- 社会適応能力の向上
  - アサーション、協調性、共感、責任感、自己管理、アンガーマネジメント
- セルフケア
- 自分を含め、人はできることとできないことがあることが当然と考える
- 目の前の人と自分は対等であることを思い出す
- 他者を知る、その人が抱えている困難に目と耳を傾ける
- 感情知能、EQを高める
- 安定した自尊心を持つ…PDCA、セルフケア

# 自分を知る 1…認知モデルを知る



# 残業中のあなたに上司が一言







**エミさん**



**マリさん**



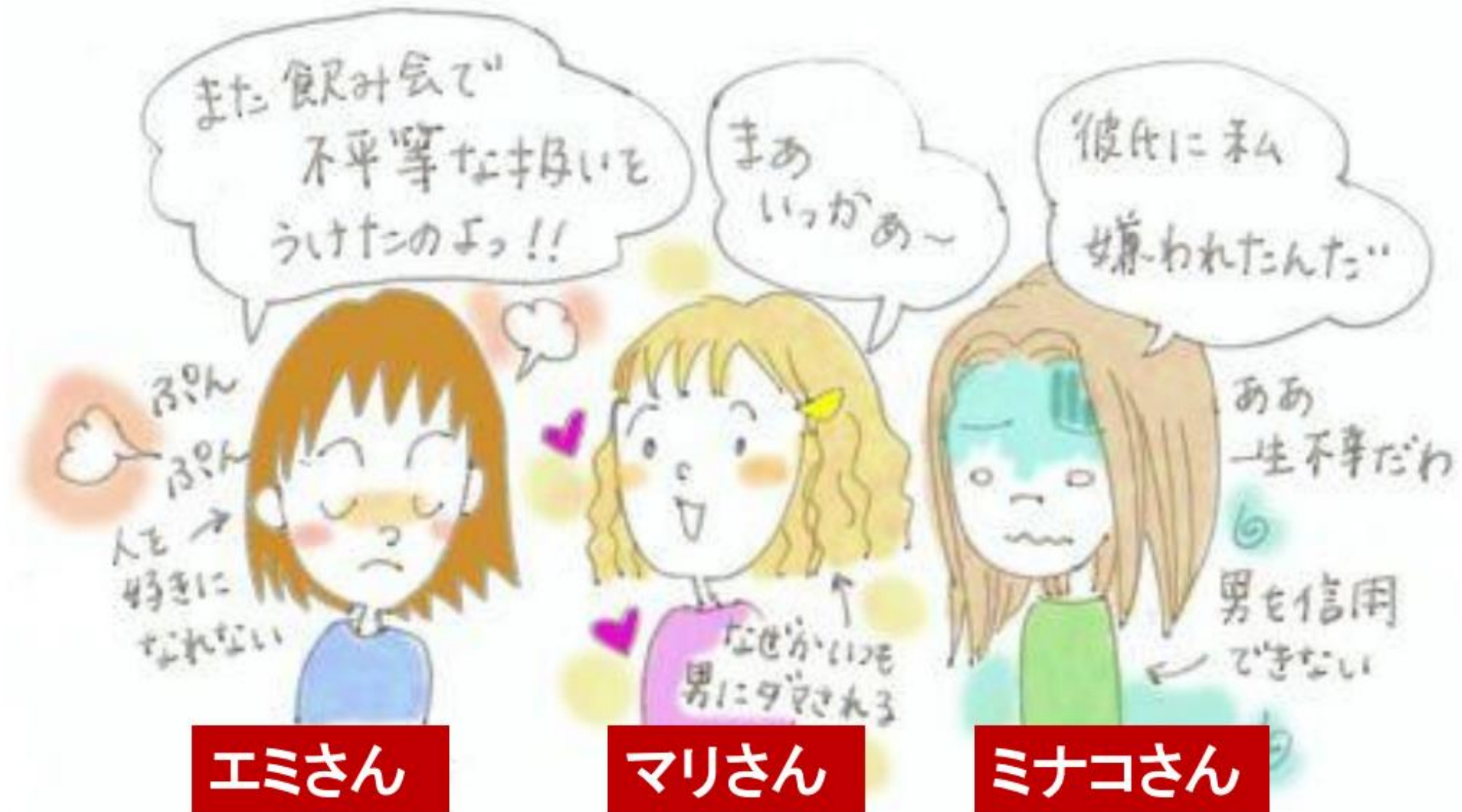
**ミナコさん**



同じ出来事を体験したのに  
なぜ別々の感情をもつのでしょうか？



# 他の場面でも似た思考の特徴が



# 3人の中核信念

世の中、不公平  
人は私からうばっていくの



エミさん

私は戦えかわたくせ  
負けてしま  
みじめな存在

世の中はなんとかするの  
人は私が自分従って  
いれは



マリさん

私は人に頼らなけ  
れば何もできない  
ダメな人間

世の中、いいことないわ  
人は私を裏切りのよ

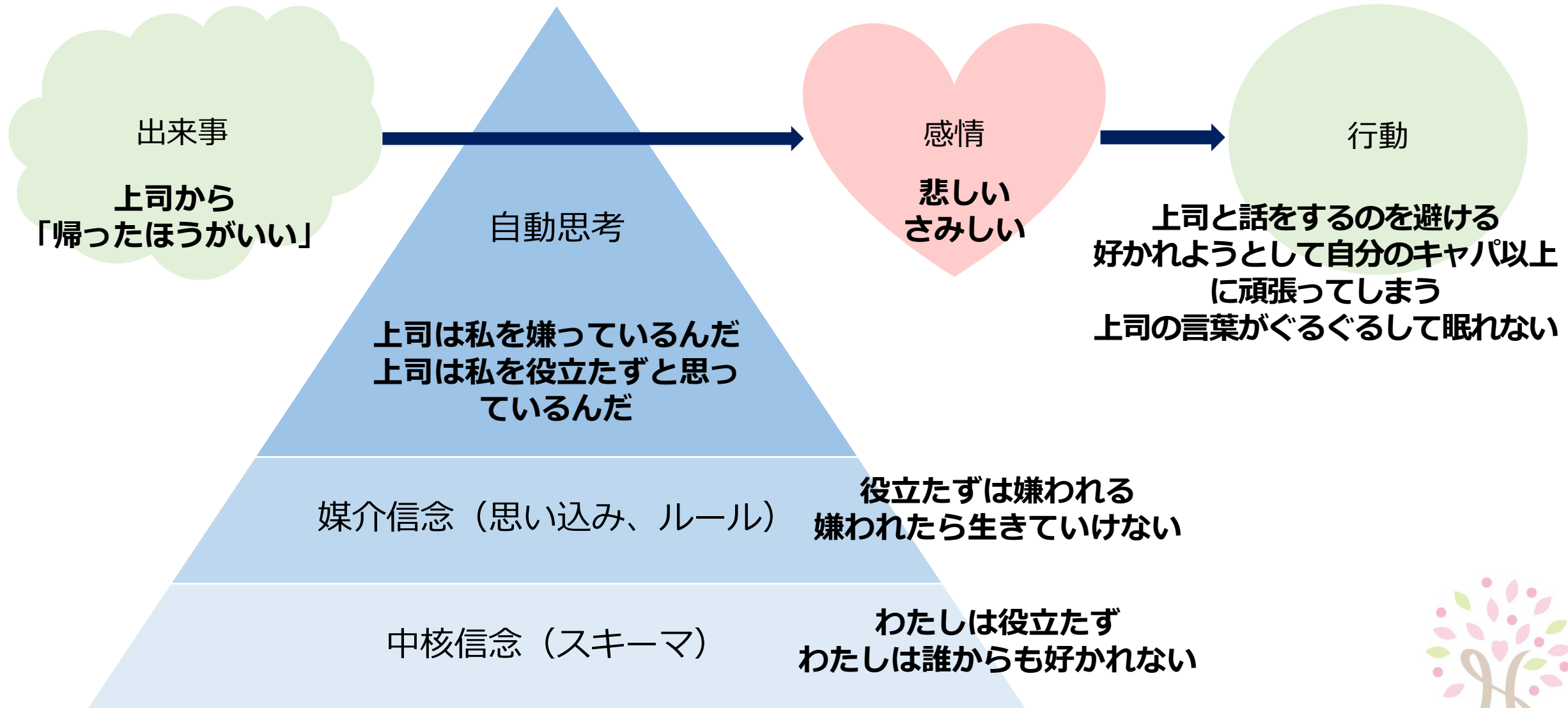


ミナコさん

私はひとりぼっち  
愛されない存在



# 認知モデル その1



# 自分を知る 2 …考え方のクセを知る

- とくに、認知のゆがみについて知る
- 全か無か（0-1 0 0、白黒）思考 例：あの人は賛同しなかったから敵だ
- 過度な一般化 例：こういう言い方をする人とは相性が合わない
- 心のフィルター 例：こう言うときはこういう結果になるんだ
- マイナス思考 例：悩んでばかりで私はやっぱり駄目な人間だ
- 論理の飛躍 例：課長からメールの返事がなかった、私は嫌われている
- 拡大（過小）解釈 例：これが頑張れないなんて、社会人として失格だ
- 感情の理由づけ 例：こんなに不安なんだから、うまくいかないに違いない
- べき思考 例：社会人なんだからきついことを言われたも頑張らなきゃ
- レッテル貼り 例：どうせ今回もううまくいかないに違いない
- 誤った自己責任化（個人化） 例：課長が渋い顔をしたのは私のせいだ



# あなたと仲良しのユガミンは？



## シロクロン



物事を「白か黒か」で割り切り、完璧を求めさせることが得意なユガミン

シロクロンと仲良くなりすぎると...

完璧でなければ納得できないうえ、自分の行いを振り返って少しでも満足できないと、「これは失敗だ」とか「自分はダメだ」と判断し、自信を失ってしまいます。

たとえばAさん

仕事をやり終えても、少しでも満足できないところがあると、「この仕事は全然ダメだ」と考えてしまいます。

## フィルタン



物事の悪い面ばかりが目につき、良い点やうまくいったことなど他のことを見えなくさせてしまうのが得意なユガミン

フィルタンと仲良くなりすぎると...

悲観的なフィルターを通して自分や世の中を見てしまうと、何事も悲観的に見えてしまうため、気分も当然暗くなります。

たとえばBさん

日常生活で失敗をしたことばかりを思い出し、「私には何にもとりえがない」と考え、落ち込んでしまいました。

## ラペラー



物事や人に「100である」と否定的なラペルを貼り、一度貼ったらはがさないと得意なユガミン

ラペラーと仲良くなりすぎると...

あらゆるものに否定的なラペルを貼り、そのラペルから浮かぶイメージに振り回されて冷静な判断ができなくなります。

たとえばCさん

「私は負け組だ」と自分にレッテルを貼ってしまったせいで、自分の良いところが目に入らなくなり、自分が嫌になっ てしまいます。

## マグミニ



自分の短所や失敗を実際より大げさに考えて、反対に自分の長所や成功を実際より小さく捉えることが得意なユガミン

マグミニと仲良くなりすぎると...

些細なミスや失敗を大げさに考えすぎて憂うつや不安になったり、自分の良いところを「できて当たり前」と考えてポジティブに評価できなくなります。

たとえばDさん

何か問題が起こると、「とんでもないことになった」と大げさに考え、「私にはとても対処できない」と自分の能力を過小評価してしまいます。

## バッキー



自分や他者に対して「100すべき」「100でなければならぬ」と考えることが得意なユガミン

バッキーと仲良くなりすぎると...

ルールに縛られて生活が窮屈になったり、自分や他者の失敗を許せず怒りや緊張を感じやすくなります。

たとえばEさん

「人と話す時はいつも笑顔でなければならぬ」と考え、体調不良などでつらいことがあっても、がんばって笑顔をつくらうと無理をしてしまいます。

## ジープン



良くない出来事が起こると、自分に関係がないにも関わらず、自分のせいだと考えるのが得意なユガミン

ジープンと仲良くなりすぎると...

何か悪いことが起こると、自分のせいでそうなったのだと自分を責めてしまうため、自分のことが嫌いな になってしまいます。

たとえばFさん

家族や友人がイライラしていると、「私がなにが悪いことをしたから怒っているのかも」と考えてしまいます。

## バンカー



わずかな出来事を根拠に、あらゆる出来事が同じような結果になると一般化しすぎるのが得意なユガミン

バンカーと仲良くなりすぎると...

嫌なことが繰り返して起こっているように感じてしまうため、落ち込みやすくなります。

たとえばGさん

ある人に頼みごとをして断られると、「誰も私の頼みごとをしてくれないんだ」と考えてしまいます。

## ジャンパー



確かな理由もないのに、悲観的な思いつきを信じ込んでしまうことが得意なユガミン

ジャンパーと仲良くなりすぎると...

物事が確実に悪い結果になると早合点してしまうなど、よくない結果を先読みしてしまい、不安定な気分が苦しみます。

たとえばHさん

相手の表情から、「あの人は、私のことをバカにしてるに違いない」と誤読みしてしまいます。



# 自分を知る 3…自分の考えを疑ってみる

- ・嫌われたら生きていけない

| そうである根拠 | そうでない根拠 |
|---------|---------|
|         |         |





嫌われたら生きていけない…  
そんな風に考えているからダメなんだ



# 自分を知る 4…思い込みに気づく

メリット、デメリット分析

| メリット | デメリット |
|------|-------|
|      |       |



# メリット・デメリット分析

- ・嫌われたら生きていけないと考える

| メリット | デメリット |
|------|-------|
|      |       |

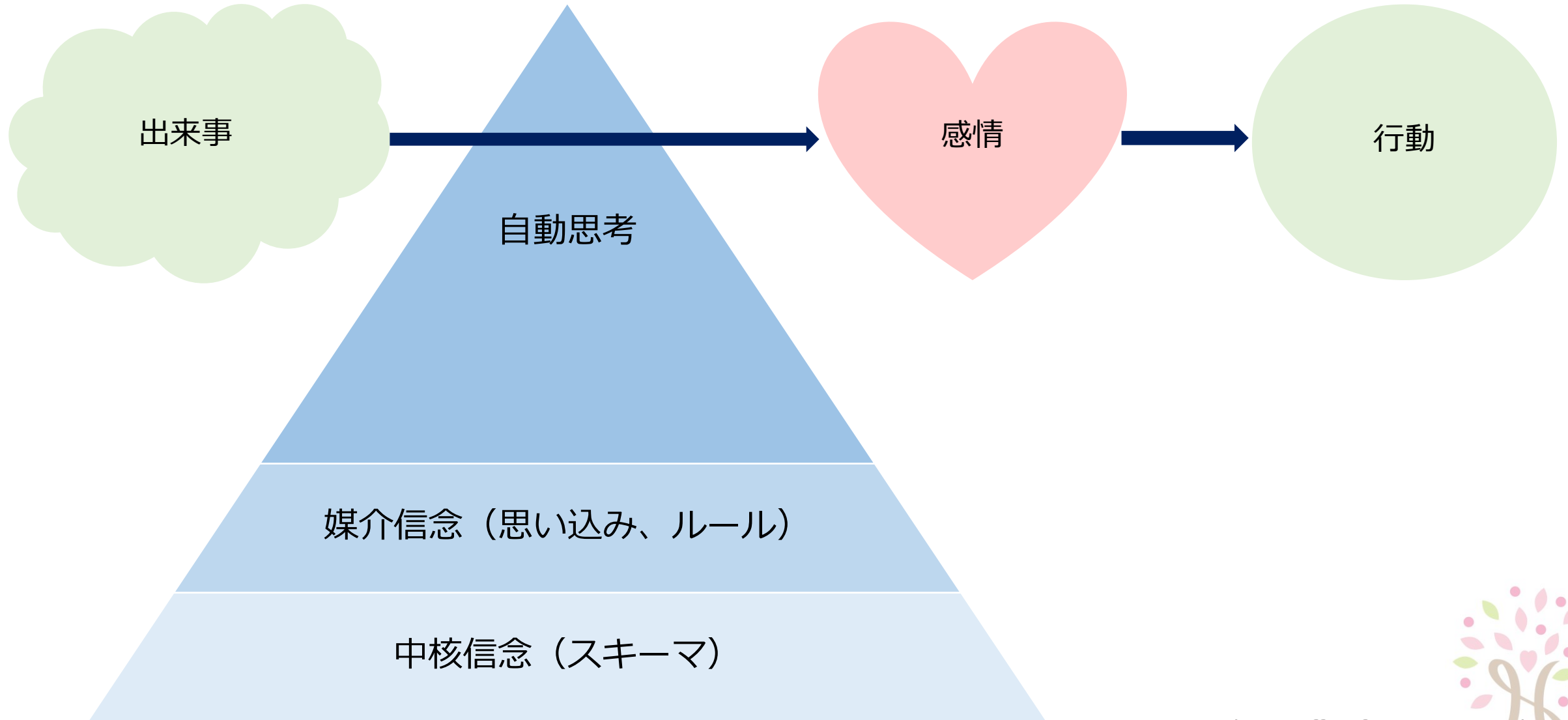


# メリット・デメリット法 その3

- ・嫌われたら生きていけないと考える (のはダメなことだと思っている)

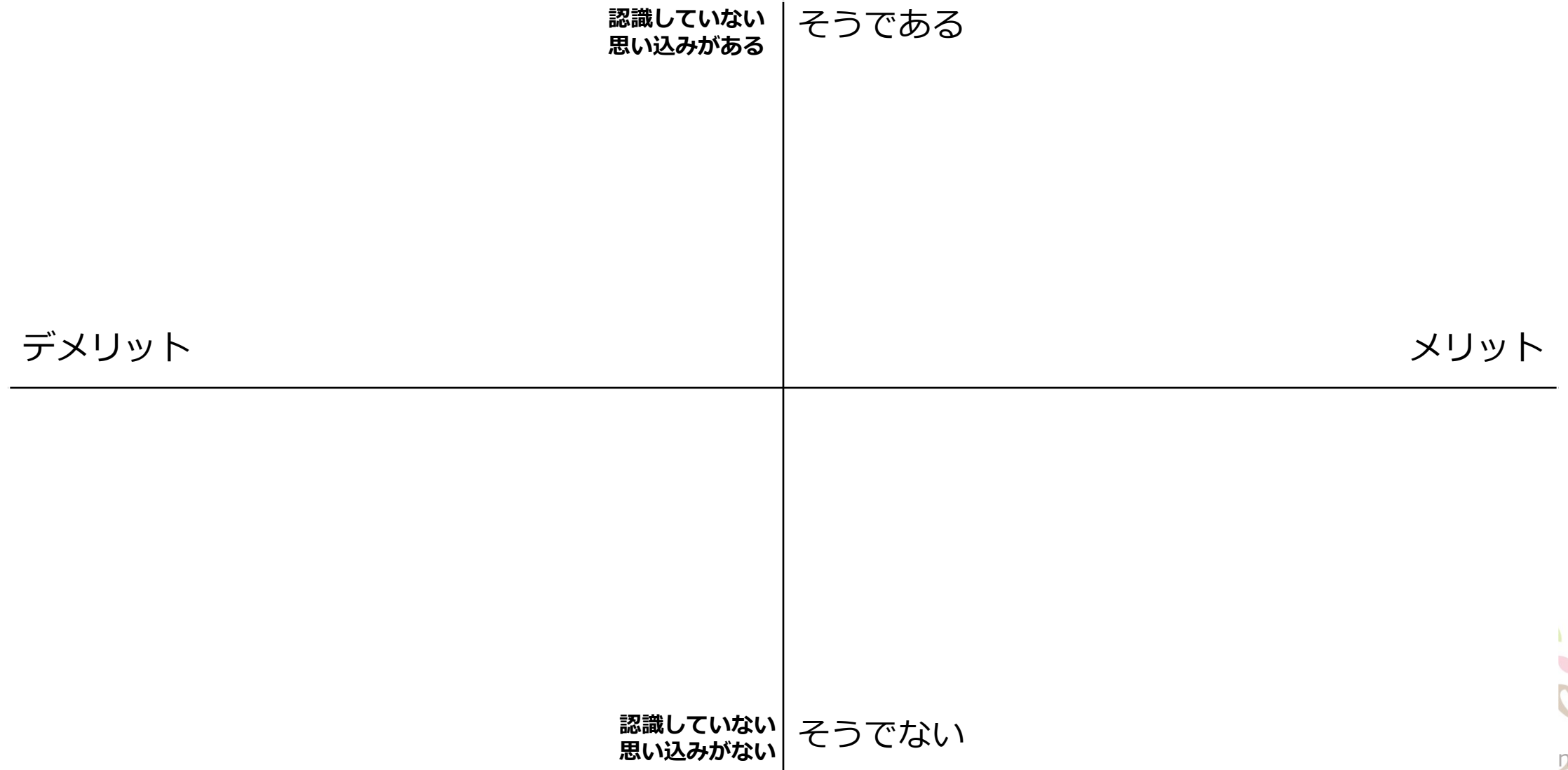


# 思い込み



# メリット・デメリット法 その3

- ・ 認識していない思い込み（アンコンシャスバイアス）がある



# ワーク2 メリット・デメリット分析

・

| メリット | デメリット |
|------|-------|
|      |       |



# ハラスメント対策

## 個人でやること

- 社会適応能力の向上

アサーション、協調性、共感、責任感、自己管理、  
アンガーマネジメント

- セルフケア

⇒睡眠（特に起床時間）、食事





# アンガーマネジメント



# アンガーマネジメントとは

- 1970年代にアメリカで生まれたとされている怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニング。
- 怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としています。

一般財団法人 日本アンガーマネジメント協会HPより引用

- すぐに怒る人の共通点

身近な人がすぐ怒る人だった

怒ることが自己表現や物事の解決方法になっている

〇〇べき思考が強い

自分の考えやルールから外れるものが許せない



# 怒ることのメリット・デメリット

| メリット                                 | デメリット                                     |
|--------------------------------------|---|
| やる気やパッションのきっかけになる<br>自己防衛として必要な感情の一つ | 怒りが本当に解決したいことを隠してしまう<br>イライラが続くと心の不調につながる |



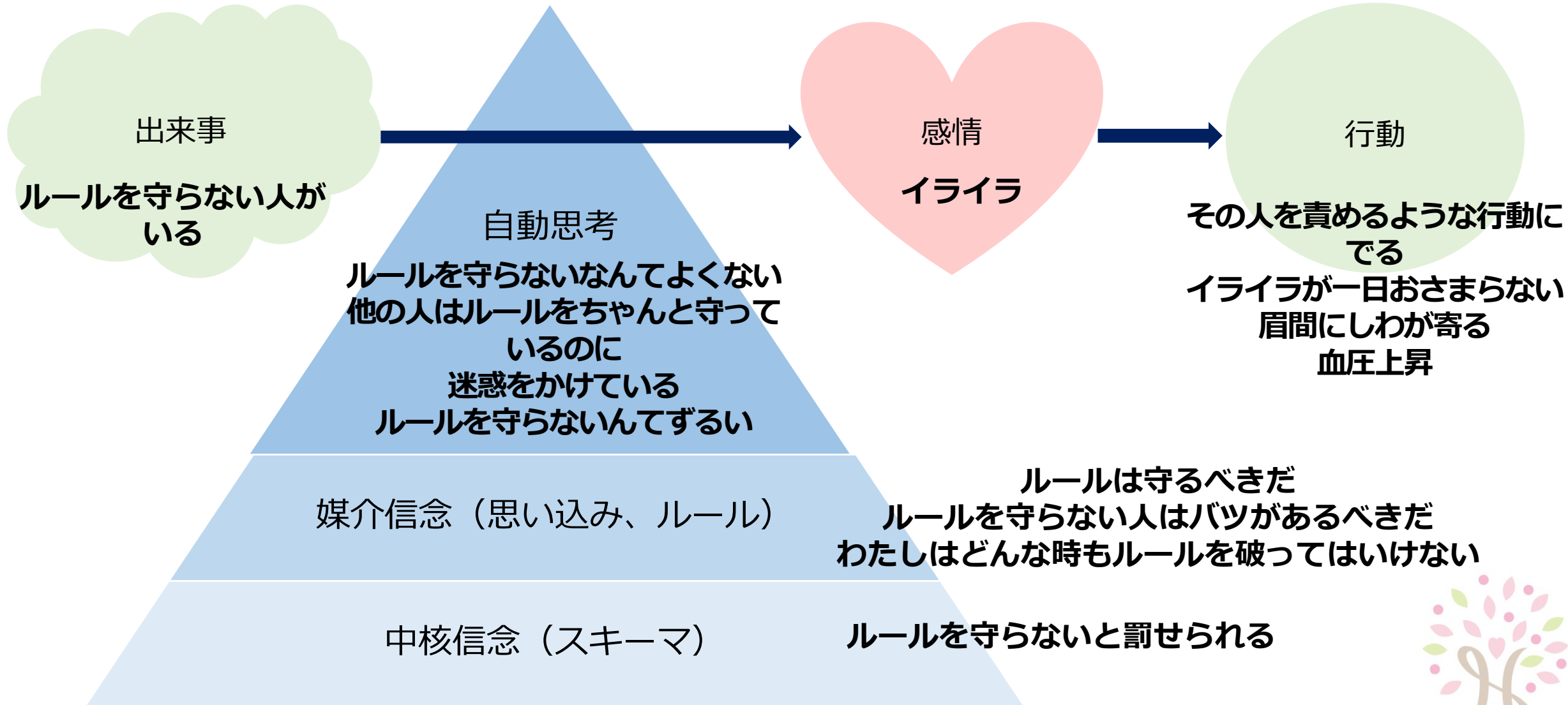
# 怒りとは？

- 怒りは「二次感情」
- 怒りのもとになっている感情を自分で気づく

- 怒りの根底にある感情の例

つらい、自分の思った通りになっていない、自分を否定されている感じがする、さみしい、こわい、○○するべきなのに、助けてほしい、期待を裏切られた、わたしの邪魔をされた、苦しい、攻撃された

# アンガーマネジメント



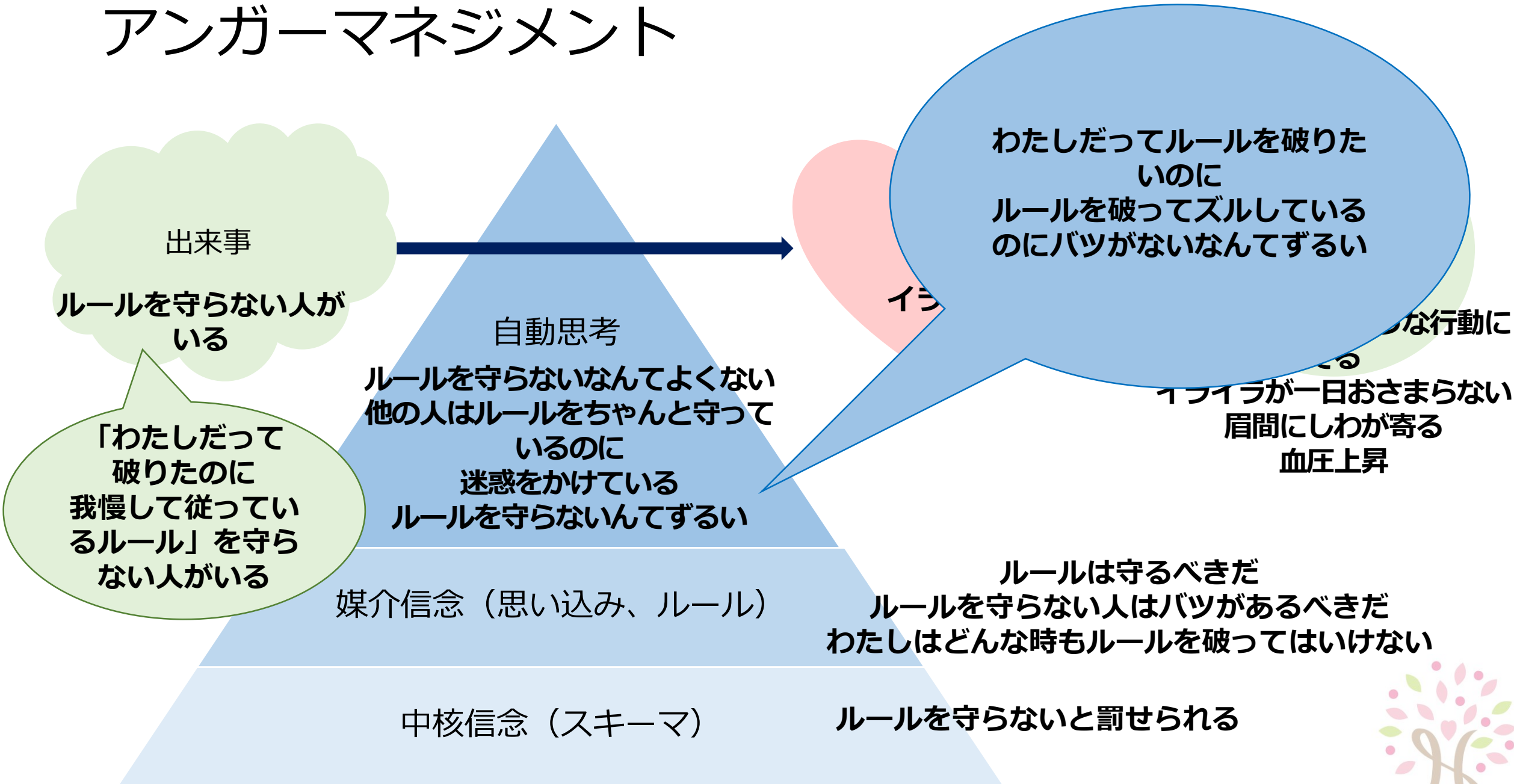
# アンガーマネジメント…自分の考えを疑ってみる

- ・ルールを守らない人にイライラするのは当然だ

| そうである根拠 | そうでない根拠 |
|---------|---------|
|         |         |



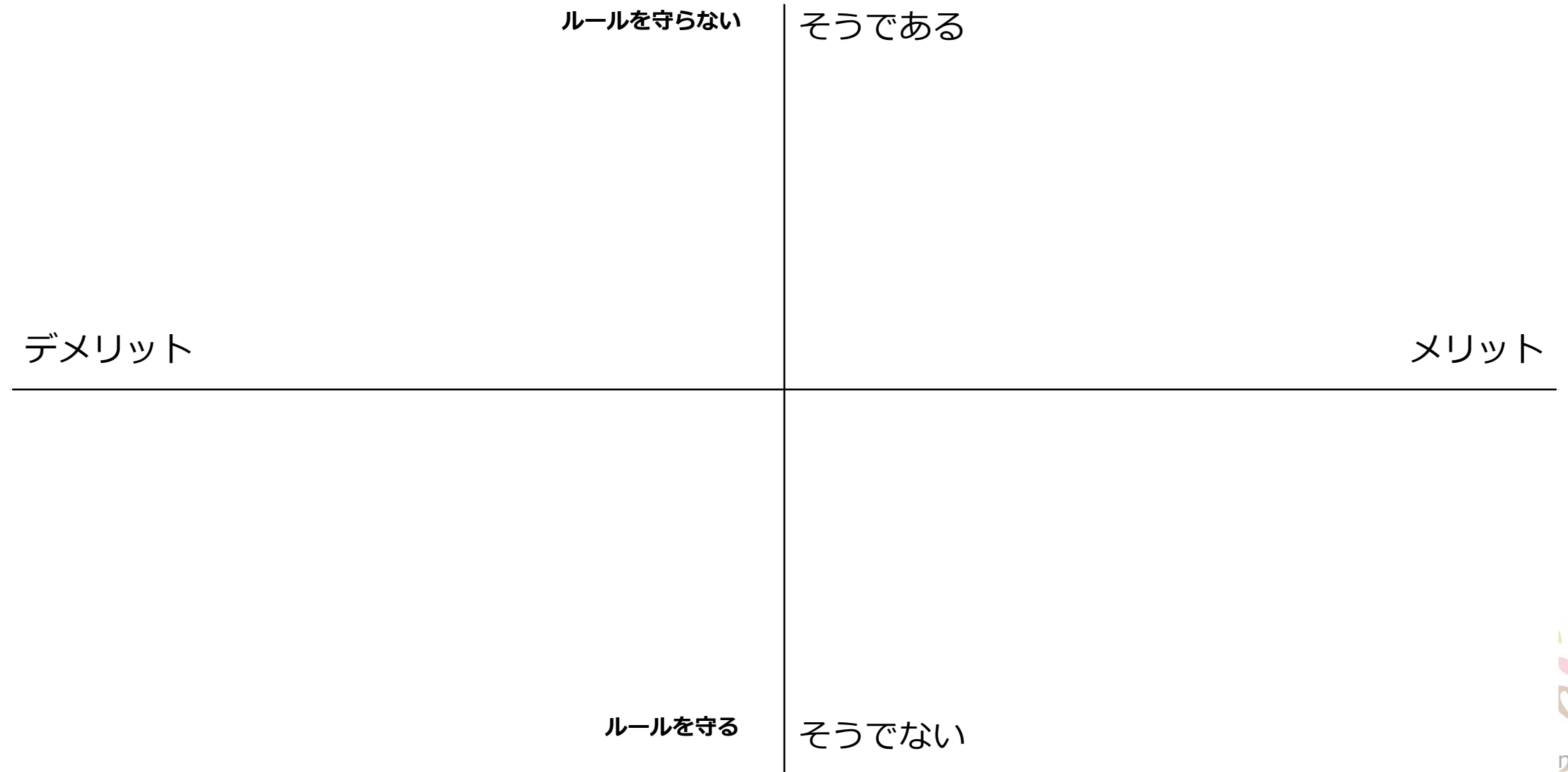
# アンガーマネジメント





# アンガーマネジメント…メリット・デメリット法

- ・ルールを守らない



# 怒り（イライラ）への対処方法

## アンガーマネジメントのやり方



<https://motivation-up.com/motivation/anger.html>

- 怒りの持続は長くても6秒
- 自分の「べきの境界線」を知る
  - 「べき」の境界線を広げる
  - 別の視点（ルール）を想像してみる
  - その怒りを点数化してみる



一般財団法人 日本アンガーマネジメント協会



# 社会適応力

- アサーション…自分も相手も尊重しながら自分の意見を表明する
- 協調性…他人を助ける、資源を共有する、規則や要求に従う
- 共感…他人の気持ちや視点を思いやり、尊重する
- 責任感…財産や仕事を大切にす、自分事と考える
- 自己管理…セルフケア、セルフマネジメント

特に睡眠は大事！



# 自己表現の例

- アサーティブな自己表現⇔攻撃的な自己表現、非主張的な自己表現
- 「これは決まりですから、やってくれないと困ります」
- 「わたしは疲れて大変なのに、なんでこんなことにも気づいてくれないの？」
- 「これくらいできて当然じゃない、なんで何回言ってもできないの？」
- 「この間お願いした資料、期日を過ぎているのだけど…」
- 「仕事を報告するときはどうそをつかずに正直に報告してほしい」
- 「人には思いやりを持って接してほしい」



# アサーション

- 相手も自分も大切にしたい自己表現



ご清聴ありがとうございました

