2020年（令和2年）10月号

11200日



ハラスメント・メンタルヘルスの情報発信

いきいき職場通信

発行：フローリッシュ社労士事務所

ハラスメント

６つの類型について　～人間関係からの切り離し～

パワハラの6つの類型のうち、今回は「人間関係からの切り離し」についてみていきましょう。

人間関係からの切り離しとは … 隔離・仲間外し・無視

い暴言

該当すると考えられる例

該当しないと考えられる例

①新規に採用した労働者を育成するために短期間集中的に別室で研修等の教育を実施すること。

②懲戒規定に基づき処分を受けた労働者に対し、通常の業務に復帰させるために、その前に、一時的に別室で必要な研修を受けさせること。

①自身の意に沿わない労働者に対して、仕事を外し、長期間にわたり、別室に隔離したり、自宅研修させたりすること。

②一人の労働者に対して同僚が集団で無視をし、職場で孤立させること。



数のパワー(優越性)を使って、大勢で一人をのけ者にしたり、無視をするパワハラです。

5つのストレス対処法　～①原因への対処～

メンタルヘルス

ストレスになっている問題そのものの解決を試みる方法です。その問題を、自分で変えることが

可能であるならば、ストレスを根本的に失くすことが出来る良い方法です。以下に例をあげます。

|  |  |
| --- | --- |
| 仕事の質の問題 | ＜例＞苦手な仕事を行う部署に異動になった→独学をしたり、自分なりのマニュアルを作る等して苦手を克服する |
| 仕事の量の問題 | ＜例＞作業に無駄があり、残業が増えている→作業方法を改善し、負担を減らす |
| 職場環境の問題 | ＜例＞オフィスが狭く、席のすぐ後ろを人が通るのが気になる→ほとんど見ない資料は倉庫に片付け、余裕を作る |
| 人間関係の問題 | ＜例＞仕事上で意見が対立し、関係が悪くなった同僚がいる→意見が異なることと親しくする・しないは別のことと捉え、積極的に交流する。 |

ハラスメントに関する相談は下記窓口にご連絡ください。秘密は厳守します。

**E–mail　：○○○○○○**

**内線番号：○○○、○○○**

**担 当 者：○○○、○○○**