2020年（令和2年）5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

「優越的な関係を背景とした言動」とは

ハラスメントの定義「職場において行われる優越的な関係を背景とした言動であって、業務上必要かつ相当な範囲を超えたものにより、その雇用する労働者の就業環境が害されること」（労働施策総合推進法３０条の２第１項）のうち、今回は「優越的な関係を背景とした言動」について考えてみましょう。



業務を遂行する際、労働者が行為者に対して抵抗または拒絶することができない可能性が高い関係を背景として行われるものを言います。下記のパターンがあります。



部下→上司、パート→正社員等もあり得る！

職務上の地位が上位の者による言動

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

同僚又は部下による言動で、行為者が豊富な知識や経験を持っており、行為者の協力無しでは業務の円滑な遂行を行うことが困難であるもの

新型コロナウイルス感染症流行に対するこころのケア

メンタルヘルス

新型コロナウイルスの感染対策として、外出自粛要請が続いています。このような状況下でストレスや不安を感じる方も多いと思いますので、今回は心のケアをテーマにお伝えします。

・自宅に待機しなければならない場合、食事・睡眠・運動等の健康な生活習慣・リズムを維持しましょう。

・家族や友人とメールや電話、あるいはSNSを通じて、コミュニケーションをとりましょう。

・メディア報道等により気持ちが動揺する場合は、見たり聞いたりする時間を減らしましょう。

・ストレスを解消する方法として、タバコやアルコールに頼ることはやめましょう。

・メンタル不調のサインを感じた場合は、医師、保健師、カウンセラー、ソーシャルワーカーなどの専門家や、あなたが信頼できるその他の人々に相談しましょう。

・厚生労働省のサイト「こころの耳」にも、こころのケア方法や相談窓口が載っていますので、参考にして

ください。　https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus\_info/

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：○○○、○○○**