ハラスメント・メンタルヘルスの情報発信

2020年（令和2年）8月号

11200日



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　～①身体的な攻撃～

前回までパワハラの定義について見てきましたが、実際に職場でおこるパワハラの状況は多様です。

パワハラの代表的な言動の類型をご紹介します。

|  |  |
| --- | --- |
| **言動の類型** | **説　明** |
| 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 |



あくまで一例であって、ここに挙げた言動のみがパワハラになるわけではありません。

また、優越的な関係を背景として行われたものであることが前提となります。

今回は1つ目の身体的な攻撃について、該当する例、しない例を見てみましょう。

該当しないと考えられる例

①誤ってぶつかること。

該当すると考えられる例

①殴打、足蹴りを行うこと。

②相手に物を投げつけること。

自分のストレス反応の特徴を知る

メンタルヘルス

ストレスを受けた時に現れるストレス反応は、あなたに「このまま無理をしたらダメだよ」と教えてくれる大切なサインです。自分にはどのようなストレス反応が現れやすいのかを知っておき、小さなサインにもきちんと気づいて、ストレス対処につなげていきましょう。

**【行動面】**

**【心理面】**

**【身体面】**

頭痛、めまい

食欲不振

便秘、下痢

動悸

倦怠感

不眠



* 活気の低下
* おっくう感
* イライラ感
* 不安感
* 落ち込み、憂うつ感
* 酒が増える
* タバコの本数が増える
* 食べ過ぎる、食べなくなる
* 買い物しすぎる
* ギャンブルにのめりこむ

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：○○○、○○○**