2020年（令和2年）４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

企業にパワハラ防止措置を義務付ける法律が成立しました

大企業では令和２年６月１日から、中小企業では令和4年4月1日から適用されます。

この法律では労働者の皆さんにも、「パワハラに対する関心と理解を深め、他の労働者に対する言動に必要な注意を払う」こと、「事業主の講ずる措置に協力する」ことが求められています。

それでは、そもそもどのような言動がパワハラになるのでしょうか？　定義を確認しましょう。

ょう。

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

上記の赤字部分の３つの要素を全て満たすものがパワハラです。ただし、客観的にみて、業務上必要かつ相当な範囲で行われる適正な業務指示や指導については、パワハラには該当しません。



定義は少しわかりにくい部分もあるかと思います。

次号以降、定義の大事なポイントについて解説します。

春はなぜメンタル不調になりやすいの？

メンタルヘルス

春は、新入社員の入社や人事異動などの環境変化や、寒暖差が激しいことから、気づかないうちにストレスを溜めやすい季節です。ストレスで自律神経が乱れると、心と体の両方に不調が現れます。

主な症状は、「イライラ」「憂鬱感」「不安感」「倦怠感」「やる気が起きない」といった精神的なものから、「手足の冷え」「体のだるさ」「不眠」「頭痛」などの身体的なものまでさまざまです。

そういった不調を予防するために、次の３つのことに取り組んでください。

①体を温める　お風呂に浸かったり、日光を浴びたり、外出する際の服装調整を心がけてください。

②しっかりと休養をとる　質の良い睡眠をとったり、休日は何もせずのんびり過ごすようにしてください。③春の食材で栄養を摂取　たらの芽、タケノコ、春キャベツ等には、疲労回復、リラックス効果があります。
この３つは免疫力の向上にもつながりますので、ぜひ実践して新型コロナウイルスを吹き飛ばしましょう！

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：○○○、○○○**