2020年（令和2年）6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

「業務上必要かつ相当な範囲」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「業務上必要かつ相当な範囲」について考えてみましょう。

「業務上必要かつ相当な範囲を超えたもの」とは、業務上明らかに必要性のない言動や目的を大きく逸脱した言動、業務を遂行するための手段として不適当な言動、行為の回数、行為者の数等、態様や手段が**社会通念に照らして許容される範囲を超える言動**を言います。

関係性や環境

この判断に当たっては、下記観点を総合的に考慮します。

属性や心身の状況は？

問題行動があったのか？

問題行動の内容・程度は？

言動の目的は何？

どのような経緯・状況？

態様・頻度・継続性は？

業種・業態は？

業務の内容・性質は？

2人の関係性は？

の関係性は？

抽象, 挿絵 が含まれている画像

自動的に生成された説明

指導の態

様の重さ

問題行動の

内容・程度

つり合いがとれて

いることが大事です！

Ｓｔａｙ ａｔ Ｈｏｍｅでもできるこころのケア

メンタルヘルス

新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言は解除されましたが、まだまだ以前のような生活に戻れる状況ではありません。長引くStay at Homeで、ストレスを溜めている方もいると思います。そこで今回は、東京大学大学院医学系研究科が作成したサイト「いまここケア」をご紹介したいと思います。このサイトは新型コロナウイルス感染拡大防止の為に自宅で過ごす方に向けたメンタルヘルス情報サイトです。

URL　<https://imacococare.net/>　（「いまここケアサイト」で検索）

主な内容は以下の通りですので、ぜひご覧ください。

・マインドフルネス　今ここでの経験に注意を向けることで、ストレスを和らげる効果があります。

・行動活性化　こころの元気を保つために「楽しさや達成感につながる活動をする」ことを勧めています。

・身体活動　身体の健康を保つことで気分の落ち込みや不安な気持ちを解消します。

・睡眠　最近寝つきが悪い、すっきり起きられないという方によい睡眠をとるためのコツを紹介します。

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：○○○、○○○**