2020年（令和2年）9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　～精神的な攻撃～

前回ご紹介した6つの類型のうち、今回は「精神的な攻撃」についてみていきましょう。

精神的な攻撃とは…脅迫・名誉棄損・侮辱・ひどい暴言

該当すると考えられる例

該当しないと考えられる例

①遅刻など社会的ルールを欠いた言動が見られ、再三注意してもそれが改善されない労働者に対して一定程度強く注意をすること。

②その企業の業務の内容や性質等に照らして重大な問題行動を行った労働者に対して、一定程度強く注意をすること。

①人格を否定するような言動を行うこと（性的指向・性自認に関し侮辱的な言動を行うことを含む）

②業務の遂行に関する必要以上に長時間にわたる厳しい叱責を繰り返し行うこと。

③他の労働者の面前における大声での威圧的な叱責を繰り返し行うこと。



いじりなども、発言内容などによっては精神的な攻撃になる場合があります。

5つのストレス対処法

メンタルヘルス

ストレスサインに気づいたら、ストレスの内容や状況に応じた対処方法を実践することが大切です。

対処方法の種類を以下に示します。

|  |  |
| --- | --- |
| **ストレスの内容・状況は･･･** | **対処方法** |
| 自分が行動することでストレス源を失くしたり減らしたりできる → | 原因への対処 |
| 他の人は同じ状況でもストレスを感じないことが多いようだ　→ | とらえ方を変える |
| 自分が行動してもストレスが生じる状況を変えることはできない　→ | ストレス解消 |
| ストレスに対して、どのように対処をしていいかわからない　→ | 相談をする |
| ある程度のストレスを受けても、折れずに受け流したい　→ | ストレス耐性を高める |

それぞれの対処方法の具体的な取り組み方については、次回以降で説明します。

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：○○○、○○○**