2025年（令和7年）2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



次のマンガを読んで、問題について考えましょう

ハラスメント

**＜背景＞**

AさんとBさんは、ほぼ同じ時期に入社した同僚だった。しかし、仕事の進め方には違いがあり、Bさんは要領がよく仕事が早いのに対し、Aさんは不器用で時間がかかることが多かった。Bさんは、他の同僚たちとともに、そんなAさんの悪口を頻繁に口にしていた。周囲の社員はそれを快く思っていなかったが、Bさんに注意する人はいなかった。

**＜これってハラスメント？＞**

Bさんらの言動はハラスメントに当てはまるか考えてみましょう。

Bさんらの言動は職場にどんな影響をもたらすでしょうか？

周りの社員に出来ることはないでしょうか？

　裏面に答えがあります。

**モラルハラスメントになる可能性がある**

**＜コメント＞**

職場におけるモラルハラスメント（モラハラ）とは、言葉や態度、行動によって相手を精神的に追い詰めるハラスメントのことです。その言動はパワハラにおける精神的な攻撃と似ていますが、必ずしも優越的な関係があるとは限らず、同僚間でも発生します。例えば、本人の前で暴言を吐くだけでなく、特定の同僚について悪口を言い続けたり、周囲に広めて評価を下げたり、仲間外れにする目的で悪口を言うこともモラハラに該当します。こうした悪口が頻繁に交わされる職場では、「誰が自分の悪口を言っているかわからない」という不信感が広がり、人間関係が悪化することで、モチベーションの低下や離職の増加につながる可能性があります。このような状況を防ぐためには、悪口に加担せず聞き流したり、ポジティブな話題を意識的に増やしたりすることが大切です。また、悪口の対象になっている人を孤立させないようフォローし、必要に応じて上司や相談窓口に相談することも、職場環境の改善につながります。日頃から健全なコミュニケーションを意識することで、より良い職場づくりが可能となります。

　みかんで手軽にセルフケア

メンタルヘルス



冬の代表的な果物であるみかんは、セルフケアにも役立つ食材です。みかんに

豊富に含まれるビタミンCは、ストレスによって消費されやすいため、こま

めに補給することで疲労感を軽減し、気持ちを前向きに保つ効果が期待できます。

また、みかんの甘酸っぱい香りにはリラックス作用があり、気分転換にも最適です。

さらに、クエン酸が疲労回復をサポートし、食物繊維が腸内環境を整えることで、腸と密接に関係する心の健康にも良い影響を与えます。おやつやデザートとして手軽に食べられるところもいいですね。

「自己効力感」を高める⑤

レジリエンス

「自己効力感」を高める要因の四つ目は【生理的・情緒的状態】の改善です。これは、心身のコンディションを整え、前向きな感情を育むことで「自分はできる」という感覚を高める方法です。具体的には以下のようなことが挙げられます。

1. 生理的状態の改善（身体面）

睡眠をしっかりとる、ウォーキングやストレッチなど無理のない範囲で適度な運動を

する、栄養バランスの取れた食事をとることでエネルギーが高まります。

2. 情緒的状態の改善（精神面）

瞑想、深呼吸、アロマテラピーなど、リラックスする時間を確保し、自分が落ち着ける方法でストレスを軽減すると、前向きな気持ちを持ちやすくなります。

特に「まずは体調を整え、ポジティブな気持ちを育む」ことを意識すると、前向きな行動につながります。

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：○○○、○○○**