2025年（令和7年）10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＞**

若手社員のAさんは日ごろから遅刻が多く、この日も寝坊で遅刻をしてしまいました。上司のB課長は特段の事情がないことを確認したうえで「もう遅刻をしないよう対策してほしい」と要望を伝えました。しかし、Ａさんは「遅刻したくてしている訳ではないのに『ミーティングに影響が出た』など責めるようなことを言われて苦痛だ。これはパワハラではないか。」と感じています。

**＜これってパワハラ？＞**

Ｂ課長の言葉はパワハラの3つの要件に当てはまるか考えてみましょう。

①「優越的な関係を背景とした言動」に　当てはまる・当てはまらない・微妙

　理由：

②「業務上必要かつ相当な範囲を超えた」に　当てはまる・当てはまらない・微妙

　理由：

③「労働者の就業環境が害される」に　当てはまる・当てはまらない・微妙

※あなたがAだったら、就業上、見過ごせない程度の苦痛を感じるかどうかで考えて下さい

裏面に答えがあります。

**＜コメント＞**

職場でのやり取りの中には、時に「注意を受けてつらかった」「責められた気がする」と感じる場面があります。しかし、その「つらさ」や「苦痛の感覚」が即座にパワハラにあたるわけではありません。パワハラの要件の一つ「労働者の就業環境を害する」かどうかは「平均的な労働者の感じ方」を基準としており、受け手が苦痛と感じたらパワハラになるわけではありません。

今回のケースは、明らかに業務上必要な指導であり、人格を否定したり、威圧的な態度で叱責したりしているわけでもなく、上司として当然求められる範囲の対応です。パワハラは、業務上必要な範囲を超えた言動や、継続的な人格攻撃・過度な叱責などに該当するものです。

ごく一部の労働者の中には、ハラスメントを「自分が嫌な思いをしたときに、自分に代わって他の人が解決してくれること」と捉えている人がいますが、そのように扱ってしまうと、本当に守るべき被害事例との線引きがあいまいになり、組織にとっても働く人にとっても不利益になります。

パワハラと適切な指導を混同したり、ハラスメントを濫用したりせず、正しく理解・運用することが、安心して働ける職場づくりにつながります。

こちらで約600字弱のコラムになっています。
必要であれば、「厚労省の定義（業務上必要な範囲はパワハラに当たらない）」を引用して補強することもできますが、その方向に広げますか？

**あなた:**

はい、定義を引用して500字程度でまとめてください

**ChatGPT:**

承知しました。厚生労働省のパワハラ定義を引用しつつ、500字程度にまとめたコラムをご用意しました。

**コラム案：適切な指導とパワハラの違い**

厚生労働省はパワーハラスメントを「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、労働者の就業環境を害するもの」と定義しています。つまり、業務上必要な注意や指導はパワハラには当たりません。

今回の場面では、部下が遅刻を繰り返し、上司が「体調不良など事情があるのか」「遅刻で朝のミーティングに影響が出ている、対策してほしい」と伝えています。これは業務に支障を与える行為への妥当な指導であり、人格を否定する言葉や威圧的な態度ではありません。上司に求められる役割の範囲内です。

一方で、部下が「責められている気がして苦しい」と感じるのは自然なことです。しかし、苦痛を感じたこと自体をパワハラと決めつけて会社に解決を求めるのは適切ではありません。業務上必要な指導まで「パワハラ」とされてしまうと、本当に守るべき深刻な被害が見えにくくなってしまいます。

大切なのは、注意を受けた際に「どう改善できるか」「どんな支援が必要か」を建設的に考えることです。パワハラと正当な指導の違いを理解することが、健全な職場環境を保つために欠かせません。

こちらで約490字です。
ご希望なら「従業員が相談すべき本当のパワハラ事例」との対比も少し補足できますが、入れますか？

**GPT-5 の Free プランの上限に達**

**パワハラではない**

　**「秋の夜長」のリフレクション習慣**

メンタルヘルス

秋が深まり、夜が長く感じられる季節になりました。日が暮れるのが早くなると、どこか気持ちが沈みがちになる方もいるかもしれません。しかし、この「秋の夜長」は、自分自身と向き合うよい時間でもあります。

一日の終わりに少し立ち止まり、今日を振り返る習慣を持つことで、心の整理ができます。たとえば「今日嬉しかったことを三つ書き出す」「頑張った自分をひとつ認める」といった簡単なリフレクション（振り返り）がおすすめです。特に書き出すことは、頭の中のもやもやを外に出し、気分を落ち着ける効果があります。

また、夜の時間を「自分を労わるひととき」として使うことも大切です。好きな音楽を静かに聴いたり、温かい飲み物を味わったり、短いストレッチをしたり――小さなことでも心身のリセットにつながります。眠る前にスマートフォンを手にする代わりに、紙にペンを走らせる習慣に切り替えてみるのも良いかもしれません。

忙しい日々の中で、振り返る余裕を持つのは簡単ではありませんが、ほんの数分でも「夜の自分時間」をつくることで、明日への気力が少しずつ蓄えられます。今年の秋は、夜の静けさを味方にして、自分を見つめ直す習慣を取り入れてみませんか。

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：○○○、○○○**