

# まずはチェック！ あなたもパワー・ハラスメント(パワハラ)の被害者？ 加害者？

## パワハラ「被害者度」チェック

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 過重な仕事を与えられた            | <input type="checkbox"/> 11 最近ミスが目立つようになった       |
| <input type="checkbox"/> 2 ぜんぜん仕事を与えられない          | <input type="checkbox"/> 12 何に対しても意欲がわからない       |
| <input type="checkbox"/> 3 「バカヤロー」「のろま」などの暴言を吐かれた | <input type="checkbox"/> 13 職場に行きたくない            |
| <input type="checkbox"/> 4 「辞めてもいいんだよ」などと脅された     | <input type="checkbox"/> 14 上司の言葉が気に入り、仕事が手につかない |
| <input type="checkbox"/> 5 ミスの注意だけで済まず、人格まで否定された  | <input type="checkbox"/> 15 手が震えたり、動悸がする         |
| <input type="checkbox"/> 6 人前で激しく叱責を繰り返された        | <input type="checkbox"/> 16 熟睡できない               |
| <input type="checkbox"/> 7 ねちねちと叱責された             | <input type="checkbox"/> 17 体調が思わしくない            |
| <input type="checkbox"/> 8 暴力をふるわれた               | <input type="checkbox"/> 18 自分はダメだと思ふことがよくある     |
| <input type="checkbox"/> 9 無視され続けている              | <input type="checkbox"/> 19 消えてしまいたい感じがする        |
| <input type="checkbox"/> 10 不法行為を強要された            | <input type="checkbox"/> 20 精神科、心療内科に通っている       |

1から10のうちいくつかチェックがつけば、あなたはパワハラを受けている可能性があります。とくに5以降の項目にチェックが入った人は要注意。これらの行為が繰り返されていけば、深刻なパワハラだと思ったほうが良いでしょう。

11から20まではパワハラの影響が心身にどのような影響を及ぼしているのかをチェックする項目です。番号が大きくなるほど、影響も深刻といえます(ただし、1から10までの設問にチェックが入らず、11以降にたくさんチェックが入った人は、原因がパワハラでない可能性があります)。

## インタビュー STOP! 職場のパワー・ハラスメント

近年、働く現場で大きな問題になっているパワー・ハラスメント(パワハラ、職場のいじめ・いやがらせ)。私たちはどう考え、どう対応すればいいのでしょうか。ハラスメントコンサルタントの桑野里美さんに聞きました。

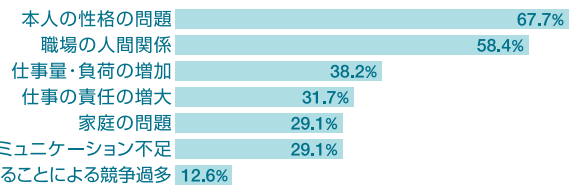


**桑野里美さん**  
特定社会保険  
労務士、  
ハラスメント  
コンサルタント

### Q1 なぜ今、パワハラが問題になっているのですか？

**A1** 今、多くの企業が抱えている悩みが、メンタル不調者や長期休業者の急増です。その原因に「職場の人間関係」や「上司・部下のコミュニケーション不足」があり、ここにパワハラが少なからず関わっています。パワハラが起こるような状態を放置していると、働く人たちの意欲が低下し、生産性の低下を招くことになります。健全な企業活動を続けるために、パワハラを防止するという観点から、職場のコミュニケーションのあり方を見直すことが必要になってきているのです。

#### メンタル 不調者が 現れる原因 (上位7位まで)



労働政策研究・研修機構「職場におけるメンタルヘルスクエア対策に関する調査」平成24年(2012年)

職場におけるセクハラ・パワハラ防止研修など、講師経験多数。  
有限会社ビジネス・パートナー  
オフィス 代表取締役

<http://www.bp-office.co.jp/>

### パワー・ハラスメントに関する相談窓口

※いずれの窓口も年末年始は休み

#### ◆仕事なんでも相談(茨木市就職サポートセンター)

TEL / 072-620-1620

火・水・木曜 / 10:00~16:00

(最終木曜の午後、祝日、12:00~13:00は除く)

※最終木曜(祝日にあたる場合は前週の木曜)の

13:00~16:00は、

男女共生センターローズWAMで実施

(TEL / 072-620-9920)

#### ◆労働相談(大阪府総合労働事務所)

TEL / 06-6946-2600

TEL / 06-6946-2601

【セクシュアルハラスメント専用】

月~金曜 / 9:00~17:45

(夜間相談) 木曜 / 18:00~20:00 (祝日にあたる場合は翌日の金曜)

※第4木曜の18:00~20:00は、TEL / 072-233-6821

(平成25年3月から072-273-6100に変更)で実施