カナリヤ通信

第28号

「カナリヤ通信」では、さまざまな考え方をもった女性が、社会の中で逞しく、それでいて女性らしく声を出して、人生を楽しみながら働く姿を表現していきます。

～働き方について考え、気づく～

ハラスメントから身を守る

立場を自覚し、知識を得ることが大切

原宿カウンセリングセンター所長・臨床心理士　信田（のぶた）さよ子氏

「ハラスメント（いやがらせ）」という言葉を知らない人はいないでしょう。しかし、その実態は、意外とわかりにくいようです。ハラスメントを受けている側（被害者）にとっては深刻でも、する側（加害者）は気が付いていない場合が多く、事態は深刻です。ハラスメントを受け続けることによって、不調を訴え出社できなくなるケースも散見されます。そうならないためにも、企業全体で対策を施す必要があります。今回は、加害者とならないために、被害者になったときに、どうすればよいかを探ってみます。

■ハラスメントとその実態

ハラスメント（いやがらせ）と捉えるか否か、そこには境界線がなく、受け手の感じ方次第というところが大いにあります。ハラスメントを受けていると認識していなくても、実際は受けているケースも多々あります。ハラスメントとはいったい何なのか、私たちはまず知識を付けることが重要となってきます。例えば、大勢いる場所で上司から叱責される、主に異性から身体的なことを言われる（触られる）、屈辱的な言葉を投げかけられるなどが該当します。ハラスメントの種類はたくさんありますが、例えば、上司が部下に対して行うパワーハラスメントや男性が女性に性的な言動を行うセクシャルハラスメント、妊婦に対して嫌がらせを行うマタニティーハラスメントなどさまざまな事象が存在しています。共通して言えることは、どの場合も強い立場から弱い立場に対して行われる行為となります。また、男性上司はパワー（権力）を持つと同時に異性（性的存在）なので、パワハラとセクハラがセットになる場合もあります。

ハラスメントは、昔からありました。ただ、「ハラスメント」という言葉が世の中に出てきてから、皆が知識を付け、被害者が浮き彫りになってきたという経緯があります。ハラスメントをされるということは人間の尊厳にかかわることですし、裁判になる事例もあります。

■加害者と被害者

ハラスメントをする人（加害者）は、自分の言動が人を傷つけていることに気が付いていませんし、上司は、「上に立っている」「影響力を持っている」とは思っていないのです。何気なく発した言葉が実は部下の心をひどく傷つけ、言動一つひとつにびくびくしているかもしれません。そのため、上司は組織における力関係を理解した上で、言動には細心の注意を払うべきですし、いままでの言動や行動を含め、いま一度考えてみるべきです。威圧しないために、少し下からバカにされるくらいの存在がちょうど良いのかもしれません。米国の某一流企業の社長を見ると、カジュアルな服装を着るなど自分の立ち位置を1つ2つダウンさせている姿勢が垣間見えますが、社員が気持ちよく働ける環境を作るための作戦だと思います。

一方、ハラスメントを受ける側（被害者）は、被害を受けていることに気が付かないと、いずれパニック発作や鬱（うつ）、頭痛、腹痛などといった不調が現れる場合がありますので、そうなる前に「逃げる」ことが大切です。心が傷ついてしまうのは刺されるのと同じで、深い痛手を負います。そうならないためにも、ハラスメントについて「知る」ことが重要です。被害者は決して悪くありません。

■加害者にはカウンセリング

加害者は普段の行動としてやっているため、悪いことをしているとは思っていません。だからこそ、問題が大きいと言えます。ハラスメントが明るみになり事実関係が確認されると、組織は加害者を処分するでしょう。その際に、加害者に対して問題点をしっかり伝え、業務命令としてカウンセリングを受けさせる必要があります。カウンセリングは週1回、最低でも4カ月を要します。行動（話し方、接し方等）や考え方を変えるには相当の時間が必要なのです。

被害者は深い痛手を負う前に「逃げる」

■被害者は身を守る

被害者は、ハラスメントを受けた際、「困る」「嫌だ」「やめて」など拒絶の態度・意思をできるだけ見せましょう。そうしないと、加害者は図に乗ってエスカレートしていきます。それでもやめない場合は、会社や公的な窓口等に相談に行くべきです。また、組織の中で、協調・同調してくれる人を探し戦略的に対応することが必要です。

この問題は早期解決が重要です。被害者が我慢していると仕事や人間関係において一種のトラウマとなり、男性不信になったり、出勤できなくなったりします。一生、心に傷を持ち続けるといった不幸な結果にもなりかねません。そういったことがないように、早期解決が鉄則です。もし、ハラスメントを受けていると感じたら、必ず日記を付けて下さい。書き方は「○月△日×時×分、○さんから○○○○○○○○といった行動もしくは言葉を受けた」というように、できるだけ詳細に記録しておくと、いずれ重要な資料となります。

■権力を持つ怖さ知って

被害者は、加害者の「悪かった」という本心から来る謝罪の言葉を待っています。そして今後、ハラスメントといった行為を行わないことを望んでいます。私たちは、組織・社会で活動する以上、力関係の巣窟に身を置いています。

長い人生で、まずは下積みを経験し、いずれ権力を持つ立場に上がっていきます。その時々で、立場を自覚し、加害者、被害者にならないために、知識を得ること、権力を持つ怖さを知ってほしいと思います。

◆部下に指導する際の話し方

１対１で会話。話し方としては、「○○について私は△△と思うけれど、あなたはどう思う？」という。決して、自分の意見を押しつけたり叱責してはいけない。

チェックシート

◆加害者になっていませんか？

- □自分は上の立場である
- □皆がいる前で部下を注意・叱責したことがある
- □相手の見た目で思ったことはすぐに口に出してしまう
- □大量の仕事を任せたことがある
- □伝達事項を伝えないことがある
- □その人のためと思ってやっている
- □相手が拒否、抵抗すると思っていない

◆被害者になっていませんか？

- □仕事上で「嫌だなあ」と感じることがある
- □皆の前で注意や叱責されたことがある
- □身体的なことを言われたり触られたりしたことがある
- □業務で嫌がらせをされたことがある
- □仕事を押しつけられたと感じることがある
- □業務過多もしくは業務外の仕事をさせられる
- □原因不明の頭痛や腹痛、気分の落ち込みがある

当てはまる項目に✓して確認してみましょう

◆ハラスメントを受けていると思ったらまずは記録・相談！

- 「○月△日×時×分、○さんから○○○○○○○○○といった行動もしくは言葉を受けた」というように、できるだけ詳細に記録

【相談】
- 同僚や家族、友人
- 会社の相談窓口
- 総合労働相談センター（都道府県労働局や労働基準監督署などに設置）

次回は3月14日付です。テーマは「作業着 大集合！」です。

日刊建設通信新聞社は、内閣府、文部科学省、日本経済団体連合会が主導する「夏のリコチャレ2018～理工系のお仕事体感しよう～」の参加企業として、日本大学理工学部と共催で８月９日にイベントを開催します。「（仮）わたしの住むまちをデザインする仕事」と題し、中学生から大学生を対象に建設産業界の技術を体感してもらう予定です。

夏のリコチャレ2018

28日に説明会

出展企業を募集

イベント開催に向け、28日午後３時から日本大学理工学部駿河台キャンパス１号館ＣＳＴホールで出展を考えている企業を対象に説明会を開催します。参加を希望する場合は、所定の用紙に記入の上、ファクス03―3259―8730またはメール（rikochalle@kensetsunews.com）でお申し込み下さい。所定の用紙はホームページ（https://www.kensetsunews.com/rikochalle）からダウンロードできます。

問い合わせは、電話03―3259―8711（田嶋、山口）まで。

チョコレートのひな人形

チロルチョコ

３月３日は桃の節句。そう「ひな祭」です。女の子がいる家庭では、ひな人形を飾り、お祝いをするのではないでしょうか。でも、「ひな人形を飾るのは面倒」なんて声もちらほら。娘が大きくなって「飾らなくなった」という人も多いでしょう。

今回登場するのは皆さんお馴染みのチロルチョコが発売した「ビッグチロル〈ひなまつり〉」。なんと10㌢四方の箱を組み立てると、ひな壇に変身するのです。箱の中には、内裏雛、三人官女、五人囃子＊が入っていて、そのまま箱や周囲に飾ることができます。もちろん、中身はチョコレート。味は、ビス（内裏雛）やふんわりピーチ（三人官女）、いちごバニラ（五人囃子）の３種類。2013年に登場し、ことしはデザインをリニューアル、箱も個別包装もキラキラパッケージになりました。ちょっとしたスペースに飾るだけで、ひな祭の気分を味わえるので、家庭だけではなくオフィスにもお勧めです。

ビッグチロル〈ひなまつり〉

価格は、300円（税別）。20個入り。

＊　＊

◇「ビッグチロル〈ひなまつり〉」を抽選で５名にプレゼント！

住所、氏名、電話番号を明記の上、編集部にファクスかウェブからご応募下さい。締め切りは２月21日（水）です。

＊五人囃子を箱の上に飾ることはできません。機械の制約上、五人囃子がそろわない場合があります。

スマホ、携帯電話から応募できます！

わたしの仕事スタイル

「当事者意識」持って任務を全う

株式会社メルカリ　グローバルオペレーションズチーム所属　田井　美可子さん

フリマアプリの企画・開発・運用を行う企業で、同社の国際化と海外進出をサポートしています。最近はインドでのエンジニア採用や海外社員の受け入れ体制強化のほか、グローバル化に向けた社員の意識向上活動を主導しています。

一方、前職ではニューヨークの国際非営利団体で教育や就業研修プログラムを通じたアフリカの人材開発に５年半携わりました。文化背景の違う職場での経験を通じて、国籍や性別などを超えて実力を基準に信頼される人間になりたいという思いが強くなりました。成長に建設的な環境でいかに能力を発揮し、生産性と貢献度の高い人間でいられるか。その追求は、自分との戦いであると同時に信念のようなものになりました。

一概に完璧と言える国や組織、職場は存在しないけれど、さまざまな現状を改善するために自らが変化と理想を発信し、体現することは可能です。周りを巻き込む影響力を持つためには、実行力や発言力、説得力が欠かせません。何より大切なのは、役職に関係なくリーダーシップと「当事者意識」を持って任務を全うすること、まずは自分から動くことだと思います。

カナリヤ通信29号（３月号）では、「女性の作業着自慢！大集合！！」と題して、企業の作業着を紹介します。カナリヤ通信編集部では、作業着をお持ちの企業を対象にアンケートを募集します。「私の会社は、○○が良い（悪い）」など、感想をお聞かせください。今回は女性限定とします。締切は21日。アンケートにお答えいただける場合は、カナリヤ通信のホームページから質問票をダウンロードして下さい。掲載時に企業名を匿名にすることもできます。アドレスは、https://www.kensetsunews.com/canaria。

あなたの作業着自慢してください！

連絡先はこちら→
■お問い合わせ
株式会社日刊建設通信新聞社　カナリヤ通信編集部
TEL03-3259-8711　FAX03-3259-8730
■ご意見・ご感想、プレゼントの応募は
canaria@kensetsunews.comまでお寄せください。

webで公開中

「カナリヤ通信」は、日刊建設通信新聞社の登録商標です。