

# Stop！ハラスメント

「しない・させない・ゆるさない」 by ハラスメント防止委員会

2023.11.15

パワーハラスメントの本質は「人間関係」です。相手の気持ちを正しく理解することです。 No.15

職場で大切なのはコミュニケーションの改善です。コミュニケーションが良い職場を作ってくれます。

「コミュニケーションが良い」とは、「伝えたいことが伝わる」ことです。では、どうすればきちんと伝わるのでしょうか？

(コミュニケーション=伝達行為)

【大阪府メンタルヘルス推進担当者研修会資料より】

「課長、この仕事はきついです。くたくたです。」

→ 伝えたいことは何でしょうか？ ----->



1. **事実**  
「仕事の量が多い」などの主観的事実としての事柄
2. **考え（思考）**  
「この量を一人で裁くのは無理」などの考え
3. **気持ち（感情）**  
「つらい、苦しい、頑張りを認めてほしい」などの気持ち
4. **期待（関係性）**  
「あなたは課長でしょ、何とかしてください」などの関係性を基にした期待

本当に伝えたいのは**気持ちと期待**



気持ちと期待が伝わると「**分かってもらえた**」と感じる



分かってもらえたと感じると**楽になる**、そして**意欲がよみがえる**

相手の伝えたい真意を理解するには、

- 相手に興味を持ち
- 相手が何を伝えようとしているのかを考えながら聴く
  - ・事実、考え、気持ち、期待を柱として聴いていく
  - ・非言語的な要素にも注意を払う
  - ・不明なところは尋ねながら聴いていく
  - ・自分の理解で間違いないか確認しながら聴いていく

ハラスメント防止委員会 事務局（人事部：佐藤・鷺野）

☎:080-1621-8866（鷺野） ✉:washino@kouzenkai.or.jp