

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

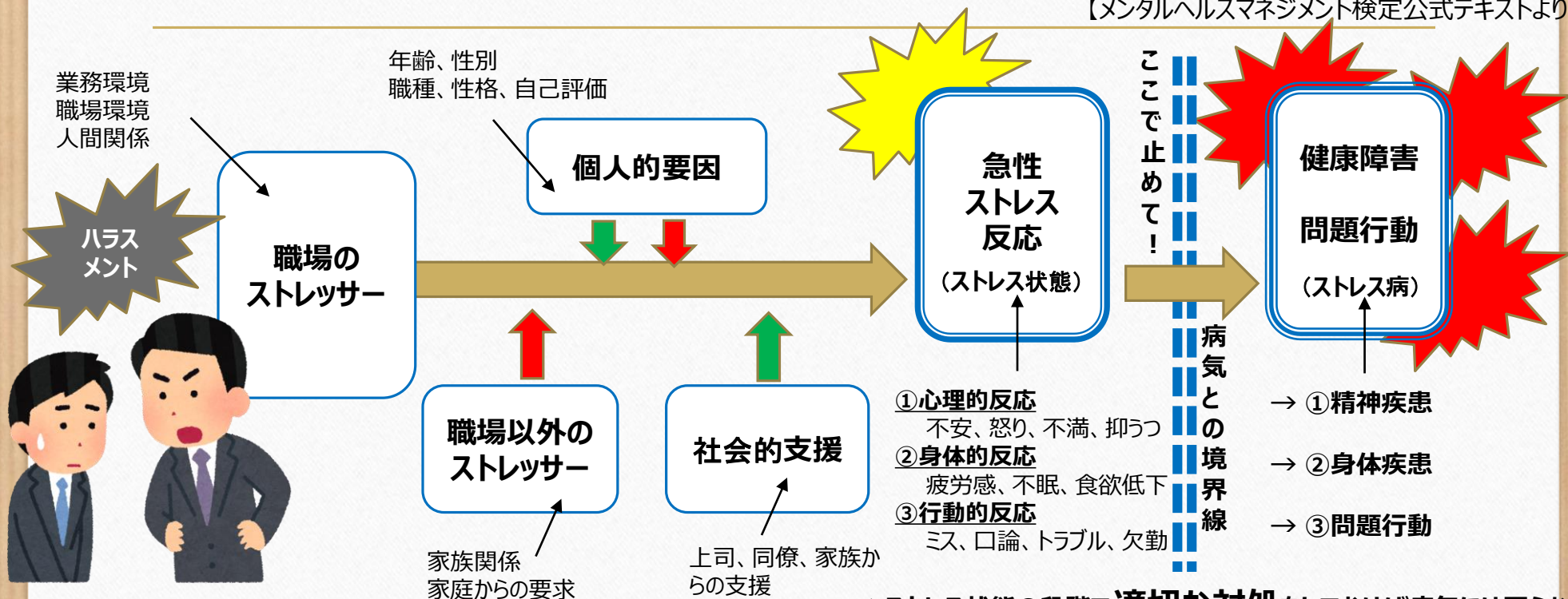
2024.3.14

No.19

ハラスメントが引き起こすメンタルヘルスの不調を考える

職場には様々なストレス（ストレス要因）があります。仕事の質や量、仕事上の失敗や責任などと色々ですが、最もやっかいなのが対人関係の問題です。中でもハラスメントはその代表格で実に重たく嫌な気持ちにさせられます。今回はストレスによって引き起こされるストレス反応と病気について考えてみます。

【メンタルヘルスマネジメント検定公式テキストより】



★ストレス状態の段階で適切な対処をしておけば病気には至らない

ストレス状態は「闘う」態勢になることです。闘いは長く続けてはいけません。

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

【NIOSH「職業性ストレスモデル」改変】