

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

2024.6.14

No.22

「不機嫌ハラスメント」について考える ② ～ その対処法は・・・？

「不機嫌ハラスメント」は周囲に不快感を与えることで、組織全体のパフォーマンスに悪影響を及ぼします。何かが原因で冷静さを欠いてそうになっているのだから、まずはクールダウンが大切です。

「スタンバイplus」のHPから

1. 適度に距離を置く

- 相手と関わるとネガティブな感情が伝染したり、場合によっては暴言を吐かれたりするなど、直接的な被害を受ける恐れがある
- 距離を置いて必要最低限の業務連絡だけにとどめる（接点を減らす）
- 一時的に席を外すなど物理的に距離を置くのが有効（無理に機嫌を取ろうとすると攻撃のターゲットにされる恐れあり）

2. 相談窓口にご相談する

- 上司や法人内の相談窓口状況伝えて組織の問題として解決する
- 相談の際には、具体的にどんな行為がなされ、結果としてどのくらい業務効率が低下しているかを分かりやすく提示する

3. 余裕を取り戻す（当の本人）

- 疲れがたまっているなど身体的な原因からのイライラや、ストレスから精神的に余裕がなくなっているのかもしれない、無理をせず休むことも重要

当の本人だっとなりたくてそうになっているのではありません。
冷静さを取り戻して客観的に自分を眺めることができさえすれば、
きっと愚かな不機嫌を反省できることでしょう。



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