

# 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

2023.4.14

No.8

「無自覚なハラスメントはなぜ起きる？」（アンコンシャスバイアス＝無意識バイアス）

アンコンシャスバイアスとは「無意識の思い込みや偏見」のことで、自分の経験や価値観、見聞きした情報から偏った見方で考えることを指します。これは誰にでもあることですが、無自覚なハラスメントの原因になりえます。

## ◎無自覚なハラスメントをしやすい人の特徴

（「PEACEMIND」のHPから）

### 1. 物事を勝ち負けで判断する

- いつも誰かと比べる → 優越感に固執しやすい
- 相手よりも優位に立ちたいという気持ちが先行 → 感情的になりやすい
- 自分の優位性を示したい → 相手の「人格」や「思い」を徹底的に押さえつける
- 勝つことを意識している → 負けることに敏感になる

### 2. 「～べき」思考が強い

- 「○○すべき」「こうあるべき」という価値観 → 自分も相手も窮屈にさせる
- 許せない事柄が増える → 怒りの感情が生じやすくなる
- 相手にも自分と同じ価値観を求める → パワハラに繋がりやすくなる



暴言や吐いたり、暴力をふるっていないからといってパワハラをしていないとは言えません。上記のような思考傾向を持っている方は、今一度ご自身の言動を振り返ってみて、その時の自分の感情と、その時の相手の表情を思い浮かべてみませんか？

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