

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

2024.11.15

No.27

ハラスメント被害者はどんな気持ちになっているのでしょうか？

ハラスメント問題は加害者や被害者という関係性で捉えると「罰する」「罰さない」の話になってしまうためによくないという意見もあります。ですが、今回は被害を受けた人（被害者）が陥りやすい心理状態について考えてみます。それを知っておくことは「発生防止」の観点からも大切です。

「産業・組織カウンセリングの実践の手引き」から

1.被害者の心理（被害者の陥る心理状態）

- ① 不安や恐怖：また被害にあうのではという恐怖を感じている
- ② 自責、羞恥心：自分にも非があると感じている
- ③ 人間不信：誰も信じられない 自分が責められるのではと恐れる
- ④ 孤独：誰にも話せず孤独を感じる
- ⑤ 回避：被害にあった場所を避けたいくなる

2.被害者に生じやすい症状（上記の心理状態では心身の健康状態や行動にも影響が生じる）

- ① 不眠、食欲不振、極度の緊張による頭痛等、体の痛みがある
- ② 気分が変わりやすく、発言が二転三転する
- ③ 仕事が手につかなくなる
- ④ 休みがちになる
- ⑤ 些細な刺激にも驚くなど、過覚醒の状態になる
- ⑥ フラッシュバックまたは事件当時の記憶がなくなる



ハラスメント行為は相手をこのような心理状態や心身の症状にさせてしまいます。（意図しようがしまいが、そういう結果を生むということです）

本稿は職員相談センターにて作成しています（八木）

☎:080-9707-0020 ✉:d-yagi@kouzenkai.or.jp