

基本編 B 版（1 時間コース）

1. ハラスメント

2. メンタルヘルス

※基本編 A 版（1 時間）と基本編 B 版（1 時間）
を併せて「2 時間コース」の教育が可能です。

「基本編 B 版」で学ぶポイント

時代の変化と共に「ハラスメント」の定義が変わり現在では
30 種以上のハラスメントが定義されています。

ハラスメントを正しく理解することで無用なトラブルを回
避できます。また、様々なストレスにより高齢者にも増加して
いるメンタルヘルスへの対処などについて学びます。

1. ハラスメント

ここではハラスメントの定義や注意すべきポイントについて説明します。

時代の変化の中で、過去には許されていた行為がハラスメントの可能性があると考えられるようになっていきます。

また、ハラスメントの中には会社だけでなく家庭で起こるものもあります。

シルバー派遣で仕事に就く際も、リーダー職とメンバー間、先輩スタッフと後輩スタッフの間でも、どのような行為がハラスメントとして指摘される可能性があるかについてしっかりと理解してください。

(1) ハラスメントの定義

ハラスメントとは相手に対して行われる「嫌がらせ」のことです。

たとえ本人にそのつもりがない場合でも、相手を傷つける行為、苦痛を与える行為、不利益を与える行為などはハラスメントに該当します。

1997年の男女雇用機会均等法の改正により「セクハラ規定」が設けられ、「セクシャルハラスメント」の定義が確立されました。

(2) ハラスメントの種類

現在、「セクシャルハラスメント（セクハラ）」など30種類以上の「ハラスメント」が定義されています。

ハラスメントの発生は必ずしも「職場」に限定されるものではなく、中には「家庭」において発生するものもあります。

ここでは、代表的な3つのハラスメントについて説明します。

①セクシャルハラスメント

セクハラと呼ばれ、性的いやがらせのことです。性別に関わりなく行

われますが、主に男性から女性に行われるものが多いです。

②パワーハラスメント

パワハラと呼ばれ、同じ職場で働く者に対して、職務上の地位や役職などの優位性を背景に、適正な業務の範囲を超えて精神的、身体的苦痛を与えることです。

上司から部下、先輩から後輩に対して行われることが多いですが、人間関係上の優位性を持つ部下から上司に行われるケースもあります。

③モラルハラスメント

モラハラと呼ばれ、身体的な攻撃ではなく、言葉や態度等によって精神的ないやがらせを継続的に行うことです。いやがらせが行われていて、それが外部からは見えない「いやがらせの隠蔽」が行われることも特徴です。

(3) モラハラとパワハラ、セクハラの違い

「モラハラ」と「パワハラ」は重複する部分もありますが、大きな違いはパワハラが直接的な暴力を含むのに対して、モラハラは肉体的にダメージを与える暴力は含みません。

また、職場で行われるパワハラが上司や先輩、さらには部下（逆パワハラ）からと言った地位や立場などの優位性を利用して行われるのに対して、モラハラは優位性のある人物からだけでなく同僚など、同じ地位や立場の人間から行われる場合も含まれると言った違いがあります。

さらに、パワハラは会社などの職場で行われることが一般的ですが、モラハラは職場だけでなく、「家庭などでも行われる」ケースが多く見ら

れるといった違いがあります。

セクハラはパワハラ同様にモラハラと重複する部分もありますが、女性が男性から多くの被害を受けるセクハラとは違い、モラハラは男性同士、女性同士と言ったケースも多く見られます。

(4) 職場で想定されるモラルハラスメント

職場で起きるモラハラについては、「精神的な嫌がらせ」「孤立・切り離し」「業務妨害」などに分類できますが、代表的なものは次のとおりです。

職場で行われているモラハラの中で比較的多いのが、「挨拶をしても返事をしない」「話しかけても返事をしない」といったように、「①無視する」嫌がらせです。その他、②バカにした発言や態度をする、③嫌味を言う、④悪口を言う、⑤身体的な特長をからかう、⑥吊し上げる・大勢の前で怒鳴る、⑦不必要に過去のミスを蒸し返す、⑧飲み会などに誘わない、⑨プライベートへの干渉などが事例として上げられています。

(5) 家庭で想定されるモラルハラスメント

家庭内でパワハラと認定される可能性のある行為は次のとおりです。①家事や育児の否定、②見下した発言や態度をとる、③気に入らないことがあると暴言を吐く、④過去の失敗を責め続ける、⑤経済力を武器に相手を脅す、⑥舌打ちする・無視する、⑦常にイライラしている、⑧人前で馬鹿にする、⑨責任転換して人のせいにする、⑩自分の非を認めないなど、家族とはいえ「尊厳を守る」という意識の高まりを理解することが大切です。

2. メンタルヘルス

ストレスってなに？
その気づき方や、対処法についてわかりやすく紹介します



技術革新は私たちの生活を豊かにしましたが、一方では、OA化、IT化などの急速な進展は、多くの人にとってすぐにはなじむことができず、ストレス要因となって心身の不調を来すことになりました。

私たちの周囲で起こるすべての出来事は、私たちにとってストレスとなり、そのストレスが大きくなり、また長期間継続することで私たちの体は適応限界を超え、結果としてストレス関連疾患という心身の不調状態が発生することになります。

ストレスは、私たちが生きていく上で避けることができないものですが、うまく対応することによって、私たちは成長し続けることになります。

ストレスに気づき、ストレスに対処することができれば、また、多くの人々の支援を受けて、適切に対応することができれば、人生を豊かに送ることができます。

もし、ストレスに押しつぶされそうになったときには、専門家にいち早く相談して、大事に至らないようにすることが大切です。

人生のスパイスであるストレスを自分自身でコントロールする術を身につけることが、現代社会で求められているのです。

(1) ストレスの現状

少子高齢化、団塊世代の大量退職、
成果主義の導入、国際競争の激化、
人員削減による負担の増大、経済状況



の悪化など、近年、働く人びとを取り巻く環境は大きく変化しています。
こうした変化に伴い、仕事でストレスを感じている労働者の割合や、
ストレスの内容も変化してきました。

厚生労働省が5年に1回行っている「労働者健康状況調査」によれば、「仕事や職業生活でストレスを感じている」労働者の割合は、50.6%（1982年）、55.0%（1987年）、57.3%（1992年）、62.8%（1997年）、61.5%（2002年）、58.0%（2007年）、60.9%（2012年）と推移しており、今や働く人の約6割はストレスを感じながら仕事をしていると言えます。

この割合を年代別に見てみると（2012年の調査結果）、58.2%（20歳代）、65.2%（30歳代）、64.6%（40歳代）、59.1%（50歳代）、46.9%（60歳以上）と推移しています。

ストレスの内容を具体的に見ると（2012年の調査結果）、人間関係（41.3%）が最も多く、仕事の質（33.1%）、仕事の量（30.3%）と続きます。

これを男女別に見ると、男性では人間関係（35.2%）が最も多く、仕事の質（34.9%）、仕事の量（33.0%）と続くほか、会社の将来性（29.1%）や昇進、昇給の問題（23.2%）、定年後の仕事・老後の問

題（22.4%）についても男性の3人から4人に1人の割合で訴えていることが分かります。

一方、女性では人間関係（48.6%）でストレスを自覚している人が約半数を占め、続いて仕事の質（30.9%）、仕事の量（27.0%）と続いています。

これらの結果は、仕事で経験するストレスの内容が性別によって異なることを示しています。職場でストレス対策を進める際には、これらの内容の違いを十分に考慮する必要があると言えるでしょう。

（2）ストレスとは

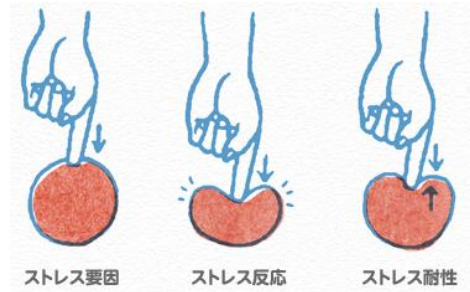
ストレスという用語は、もともと物理学の分野で使われていたもので、物体の外側からかけられた圧力によって歪みが生じた状態を言います。

ストレスを風船にたとえてみると、

風船を指で押さえる力をストレッサー

と言い、ストレッサーによって風船が

歪んだ状態をストレス反応と言います。



医学や心理学の領域では、こころや体にかかる外部からの刺激をストレッサーと言い、ストレッサーに適応しようとして、こころや体に生じたさまざまな反応をストレス反応と言います。

私たちのこころや体に影響を及ぼすストレッサーには、「物理的ストレッサー」（暑さや寒さ、騒音や混雑など）、「化学的ストレッサー」（公害物質、薬物、酸素欠乏、一酸化炭素など）、「心理・社会的ストレッサー」（人間関係や仕事上の問題、家庭の問題など）があります。

普段私たちが「ストレス」と言っているものの多くは、この「心理・社会的ストレス」のことを指しています。職場には仕事の量や質、対人関係をはじめ、さまざまな要因がストレスとなりうるということが分かっています。

(3) ライフサイクルと産業ストレス

仕事で経験するストレスの内容は、ライフサイクルによっても異なります。ここでは、厚生労働省による労働者健康状況調査（2012年）を参考にしながら、ライフサイクルに伴う仕事のストレスについて考えてみます。

大部分の労働者は、20歳代前半から30歳ごろにかけて職業生活を始めます。これらの時期では、新しい職場環境に慣れ、仕事を覚え、人間関係を構築することが必要で、こうした課題に伴うストレスを自覚することが多くなります。また、仕事の適性に関する悩みが多いのもこの時期の特徴です。

30歳代では、職場環境や人間関係にも慣れ、職業生活も軌道に乗る頃で、周囲からの期待もしだいに大きくなってきます。これに伴い、仕事の忙しさや量的な負担についてストレスを感じる労働者が多くなるのもこの時期の特徴です。また、私生活でも結婚や子どもの誕生といった大きな変化を経験し、こうした変化に対応することもストレスになることがあります。

40歳代では周囲からの期待がさらに大きくなり、より高度な内容の仕事が求められるようになります。また、管理職などの立場で部下や後

輩の管理業務を任される機会も多くなることから、仕事の質についてストレスを感じる労働者の割合も増えてきます。このほかにも、上司と部下との間での「サンドイッチ現象」によって人間関係のストレスを感じる労働者も少なくありません。

50歳代以降では、会社や組織の中で中心的な役割を求められる労働者がいる一方で、そうでない労働者も出てくることから、人間関係で悩む人が少なくありません。また、定年後の仕事や老後の問題についても現実味を帯びてくるほか、自分自身の健康問題や両親の介護の問題などもストレスになってきます。

ストレスによって引き起こされるストレス反応は、心理面、身体面、行動面の3つに分けることができます。

心理面でのストレス反応には、活気の低下、イライラ、不安、抑うつ（気分の落ち込み、興味・関心の低下）などがあります。

身体面でのストレス反応には、体のふしぶしの痛み頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠などさまざまな症状があります。

また、行動面でのストレス反応には、飲酒量や喫煙量の増加、仕事でのミスや事故、ヒヤリハットの増加などがあります。

※厚生労働省の「こころの耳」<http://kokoro.mhlw.go.jp/check/> に

アクセスして、「ストレスセルフチェック」をしてみましょう。

質問は全部で57問（所要時間約5分間）です。

5分でできる職場の ストレスセルフチェック

4つのSTEPによる簡単な質問から、
あなたの職場におけるストレスレベルを測定します。
質問は全部で57問です。(所用時間約5分間)
はじめに性別を選んでください。

男性

女性

このコンテンツは、厚生労働省「職業性ストレス簡易調査票フィードバックプログラム」に基づいて、制作致しました。
▶ 結果がうまく表示されない方はこちら



(4) セルフケア

一人一人の働く方が「自分の健康は自分で守る」という考え方を理解し、そのために必要な知識、技法を身につけ、日常生活の場でそれを積極的に実施できることがセルフケアの基本となります。



最初のステップとしてストレスへの気づきと対処および自発的な健康相談といった基礎知識から学んでいきましょう。

<いつもと違う自分に気づこう>

①こんなことはありませんか？

ストレスを感じていると、身体面、心理面、行動面に反応が表れます。

ここ1ヶ月を振り返ってこのようなことはありませんでしたか？

- ・ひどく疲れた
- ・へとへとだ
- ・落ち着かない
- ・ゆううつだ
- ・だるい
- ・何をするのも面倒だ
- ・気分が晴れない
- ・不安だ
- ・気がはりつめている



②ストレスと上手に付き合いましょう

リラクゼーション



自分にあったリラクゼーション法を身につけましょう。「リラクゼーション」とは、心身の緊張を緩めることです。

最も手軽な方法は、呼吸法（腹式呼吸）です。自宅や職場の自席などでも短時間で簡単に行えます。

ヨガもリラクゼーション法のひとつです。

ストレッチ



腰のストレッチ

腰を伸ばして、
からだを後ろにひねり、
背もたれをつかむ

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、心身のリラックスに効果があります。

長時間おなじ姿勢でいると筋肉が収縮した状態が続き、筋肉の血管を流れる血流が滞ります。

この状態を「こり」と呼びます。

ストレッチは、この「こり」をほぐします。

適度な運動



ストレス解消のためには、楽しむという感覚で運動をしていきましょう。

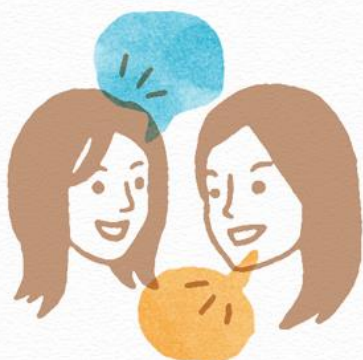
「一日1万歩を目標にする」など、あなたにとって無理のない適度な運動をお勧めします。

快適な睡眠



ストレス解消法のひとつに、快適な睡眠があります。「快適な睡眠」とは起きたときに気持ちがいい睡眠、日中に眠くならない睡眠のことです。快適な睡眠に必要な時間には個人差があります。また15分程度の昼寝をすることは、仕事の効率アップにつながるといわれています。

親しい人たちと交流



こころの内をおしゃべりできる友人や知人がいることは幸せなことです。話をするすることで、不安やイライラした気持ちが整理されて、自ずと解決策がみえたり、アドバイスがもらえたりします。

笑う



思いっきり笑うことが、免疫力を高めると言われています。日常生活に笑いをとりいれましょう。

仕事から離れた趣味を持つ



自分の好きなことができる時間を大切にしましょう。仕事から解放されているという実感が、仕事への意欲も高めます。

趣味を介した、仕事とは関係のない人々との交流は、新たな人間関係を生み、生活の幅を広げます。

ストレス解消の誤解



ストレス解消のための喫煙は、お勧めできません。また、飲酒はストレス解消に役立つこともありますが、量と頻度のコントロールが必要です。習慣的な飲酒は、お勧めできません。運動や趣味においても、翌日の生活に影響を与えるほどやってしまうことは、逆効果です。

相談することの有用性



相談の窓口は、たくさんあることも覚えておきましょう。

親しい人と話しても問題が解決しない場合の窓口として、事業場内の専門家（産業医・保健師など）、会社や健康保険組合が契約している相談機関などが挙げられます。

また、地域の医療機関や保健所などに相談することもできます。

▶ 専門相談機関・相談窓口

(5) 相談窓口の設置／メンタルヘルスの確保

近年、職場において精神の不調を訴える労働者が増加しており、労災保険における精神障害の認定件数も年々増加しています。

こころの病気もからだの病気と同じように、早期発見、早期対処が大事で、早めに適切な治療や社会的なサポートを受けるほど、回復しやすいことが分かっています。

こころの病気は、自分では症状に気づきにくいのも大きな特徴です。こころの病気は、プライバシーに深く関わる問題なので、慎重になりがちですが、気になる症状が長く続いたり、生活面での支障が出てきている場合には、症状について調べたり、早めに専門家に相談する必要があります。

各都道府県・政令指定都市が実施している「心の健康電話相談」等の公的な電話相談事業に全国共通の電話番号を設定しています。

全国どこからでも共通の電話番号に電話すれば、電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続されます。

こころの健康相談統一ダイヤル 0570 - 064 - 556