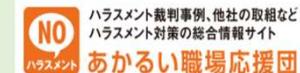


健康だより



2025年12月発行 Vol.94



12月は「職場のハラスメント撲滅月間」です

そのやりとり大丈夫？ 積み重なると
ハラスメントのレッドゾーンへ入っていくことも


 これ大切！

◆コミュニケーション (communication) とは
人と人が“何かを共有する”行為のことです。
それは情報だけではなく、気持ち、価値観、意図、関心、文脈など、“心の中の何か”を互いに共有しあうプロセスです。

相談された際、“あなたが知りたいこと”だけ聞いて終わらせていませんか？まずは、相談者が「話したいこと」・「理解して欲しいこと」・「共有して欲しいこと」に耳を傾けてください。ハラスメントを防止するコミュニケーション（協働性）はそこから始まります。

ハラスメントの違法行為は

- セクハラ（望まない性的な言動）→ 相手が不快なら 一発アウト！
- 暴力、違法行為等の強要 → 一発アウト！
- パワハラ

→ 相手が不快に思ったかどうかではなく、以下3つをすべて満たす行為

- ①優越的な関係を背景とした言動で
- ②業務上必要かつ相当な範囲を超えた言動により
- ③労働者の就業環境が害されること

よって、パワハラだと思われる多くはいきなりレッドゾーンにはなりません。しかし、コミュニケーション等のそれが生じたままが繰り返されるといずれレッドゾーンに突入していくことも。

あなたのコミュニケーション、今一度振り返ってみませんか？

★長崎大学 ハラスメント 相談員・カウンセラーの連絡先

<https://www.nagasaki-u.ac.jp/ja/campuslife/life/advisement/any/member/index.html>

【相談機関 / 関連資源・Resources / Support】

★ 長崎大学 保健センター <https://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/>

Tel: 095-819-2211 カウンセラー (counseling section)

※カウンセリング予約フォーム <https://forms.gle/W4dianC5TfUBZkxm9>

095-819-7289 職員何でも相談室 (faculty/staff consultation office)

095-819-2213 産業医・保健師 (occupational physician/public health nurse)

※上記電話対応は平日8:45-17:30 Fax:095-819-2215

NU health center info (English) <https://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/eguide2>

★ 長崎大学病院 こころとからだの健康相談室

Tel: 095-819-7571 ※平日のみ 時間は応相談

★まもろうよこころ 厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

長崎大学
保健センター
カウンセリング
予約フォーム

