

## 自己啓発研修④

令和8年3月13日（金曜日）17:30～18:00

2年前にもセクハラ・パワハラについて研修をしています。

再認識してもらうために、もう一度ハラスメントについて研修を行いました。



意図に関係なく、受ける側が不快に感じれば、それはもうハラスメントです。

受けたパワハラで一番多いのは、精神的な攻撃



上司が部下の成長を目的として必要性に基づいて行われるものが指導侮辱したり、脅迫するような言葉は絶対に言わない！  
威圧的な言動や過度な批判、無視することもパワハラです。



セクハラは、嫌がらせをしたり、身体的な特徴を話題にしたり、聞くに堪えない卑猥な発言をすること。なにげなく冗談で言った一言や、容姿をほめる発言でも受けた側が不快に感じればセクハラです。同性同士でも成立します。

最近、ハラスメントの種類も増えています。

スモハラ(スモークハラスメント)やエンハラ(エンジョイハラスメント)など少し変わったハラスメントもあります。

日頃からコミュニケーションを取ることもハラスメント対策になります。

- ・大きな声で挨拶しよう!
- ・きちんとした言葉遣いをしよう!

上司とよりよい関係性(コミュニケーション)を取り、よい職場環境を作っていきましょう!