

## モラルハラスメントのチェックリスト

(平成23年3月 第1版)

岐阜産業保健推進センター

本チェックリストは職場におけるモラルハラスメントによるメンタルヘルス不調の一次予防を目的に行うものです。

あなたの気になっている人間関係のトラブルはモラルハラスメントではありませんか？チェックリストにそって確認してみましょう。

### ①モラルハラスメントであるかどうかを確認してみましょう

#### モラルハラスメントとは

- 静かに、じめじめと、陰湿に繰返される「いじめ」「精神的いやがらせ」です
- 特定の個人を対象としていじめが行なわれます

#### モラルハラスメントを与える側の特徴

- 他の人（周囲の第三者、同僚など）の言葉を借りて（利用して）悪口を広めます
- いつも誰かを標的にしていじめていないと気がすまない人です
- ほのめかしたり、嘘をついたり、噂を流したりして、不安にさせようとします
- 自分が悪いのではなく、相手が悪いと思わせます
- いじめによって相手の考えや感情を操ろうとします
- 抵抗しようとする、あからさまに攻撃を始めます

#### モラルハラスメントを受ける側の特徴

- モラルハラスメントを受けるのは、能力や努力に問題があるからだと思っています
- 周りに迷惑をかけて申し訳ないと思っています
- 相手が悪いと考えるよりも、自分が悪いと思っています
- 罪悪感をもちやすく良心的です

#### 周りの人たちはモラルハラスメントをどのように見ているのでしょうか

- いじめのやり方は微妙かつ巧妙で、周りは「いじめ」だとはなかなか気付きません
- 困って相談しても、「よくあること」「我慢が足りない」と分かってもらえません

### ②モラルハラスメントの影響は出ていませんか

#### 身体的なもの

- 頭痛、腰痛などの痛みや肩こりは出ていませんか
- 動悸、息切れ、めまいなどはありませんか
- 寝つきが悪かったり、途中で目が覚めたり、朝早く目が覚めることはありませんか
- 食欲が減って、何を食べてもおいしいと思えなくなっていますか

#### 心理的なもの

- 朝出勤するのがおっくうになっていませんか
- 仕事の能率が落ちていませんか

- ゆううつで気分が晴れなくなっていますか
- 趣味や日頃の楽しみに対して興味がわいてこなくなっていますか

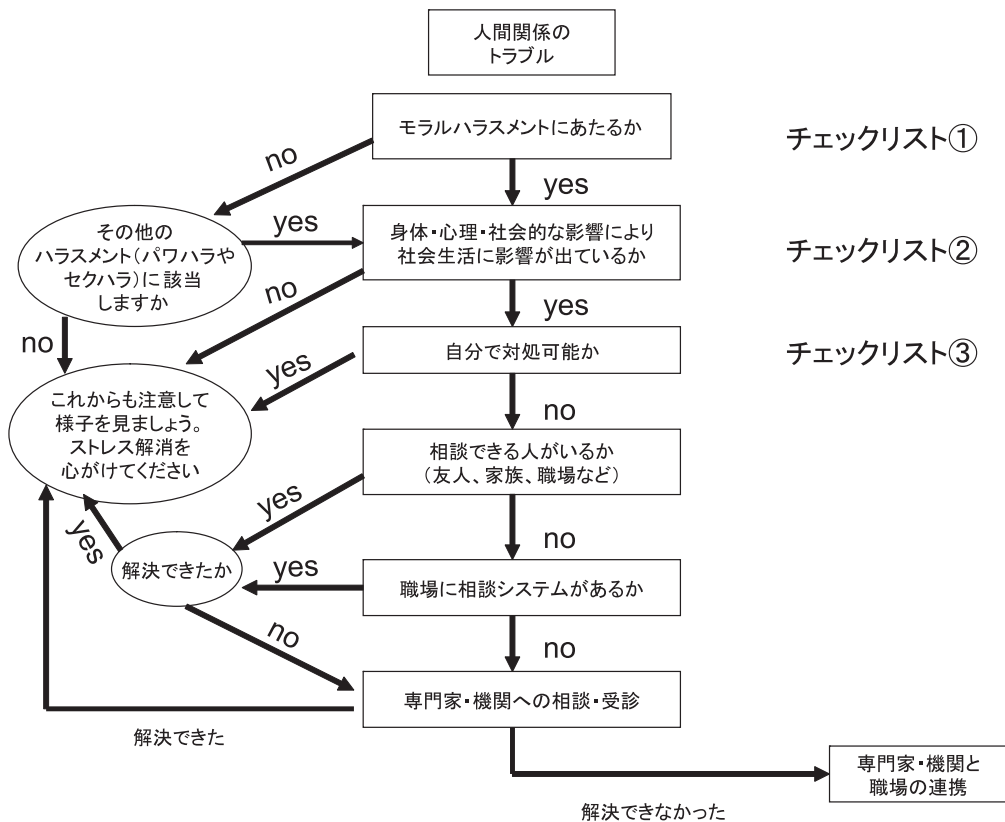
日常生活への影響

- 日常生活を送る上で影響が出ていませんか

③以上でチェックした項目が多い場合は、次の対処がとれるかどうかを考えてください

- 自分で気分転換できる方法を持っていますか
- 困った時に相談できる友人や家族がいますか
- 職場で相談できるシステム（上司、保健師、産業医、人事・衛生担当者など）がありますか
- 相談できる専門家・機関（医師、カウンセラー、法律家、産業保健推進センターなど）を知っていますか

※モラルハラスメントを受けている方で、日常生活に影響が出ている場合には、それに対する対処がうまくできているかどうかを次のフローチャートで確認しましょう。自分自身の対処力、適応力、利用できるサポートなどをきちんと評価して、場合によっては、メンタル専門家への相談や受診も考えてみましょう。



独立行政法人 労働者健康福祉機構 岐阜産業保健推進センター  
 〒500-8844 岐阜県岐阜市吉野町6-16 大同生命・廣瀬ビル 11階  
 Tel 058-263-2311(代) Fax 058-263-2366  
 URL <http://www.sanpo21.jp> E-mail [info@sanpo21.jp](mailto:info@sanpo21.jp)