

# ハラスメント相談センターだより

第17号 2015年6月発行



季節は梅雨に入り、ムシムシする日が多くなりましたね。  
最近、**モラハラ**（モラル・ハラスメント）という言葉をよく耳にするようになりましたが、今回はメディアでも話題になっているような、職場の「モラハラ」について、とくに考えてみたいと思います。

**モラハラ（モラル・ハラスメント）の定義** 「言葉や態度、身振りや文書等によって、働く人の人格や尊厳を傷つけたり、肉体的、精神的に傷を負わせて、その人間が、職場を辞めざるを得ない状況に追い込んだり、職場の雰囲気悪くさせること」

（出典：「モラル・ハラスメント-人を傷つけずにはられない」マリー=フランス・イルゴイエヌ著）

※上の定義は広義のものですが、今回は狭義の意味での「モラハラ」について取り上げます。

おもに言葉や態度（無視・舌打ち・わざとらしいため息等）で行われる精神的嫌がらせのことです。肉体的な暴力と違い怪我・あざ等が残るわけではありませんが、被害者の尊厳がひどく傷つけられる悪質な行為です。モラハラは、誰の目から見ても明らかな暴力や暴言を与えるタイプのハラスメントとは異なり、周囲にはわかりづらい陰湿な手口で精神的苦痛を与えることが特徴です。

## ■モラハラの基本的な流れ

孤立させる→説教、嫌味、人格の全否定、突然怒鳴る、無視、見下した態度、軽蔑したような目で見ると証拠の残らない方法でじわじわ弱らせる→ダメな人に困らされている被害者を装いながら悪評を広める→周囲を巻き込んで攻撃・仲間はずれ。

## ■ターゲット

加害者の優越感を支える道具、ストレス解消のサンドバッグ役として選ばれたスケープゴート。身近な弱い人、邪魔になった人（利用した後不要になった、加害者より目立ってしまった、加害者の期待した反応を示さないなど）から選ばれる。

## ■モラハラの目的

自己主張しない奴隷化する、評価を貶し失脚させる、可哀想な人を作り心を癒やす。

（出典：モラハラとは 職場の無視・イジメ[モラハラ資料]）



## ★職場のモラハラ チェックポイント



※右の項目に心当たりがあったら、職場モラハラに遭っている（もしくは自分がモラハラしている）可能性があります。

- ・被害者の容姿、人格そのものや家族への悪口を言う。
- ・わざと大勢の前で叱責したり、聞こえよがしに嫌味を言ったりする。
- ・被害者のささいなミスやネチネチ責め立てる。
- ・悪い噂を流すなどして、職場で被害者を孤立させようとする。
- ・被害者に仕事を与えない、もしくはわざとミスするように仕向ける。
- ・仕事に必要な情報を被害者に与えない。
- ・被害者のプライベートにやたらと口を出したり、勤務時間外にやたらと連絡を入れたりする。
- ・不正行為・飲み会への出席などを強要する。

（出典：モラハラの意味や特徴 夫婦のモラハラとはちょっとちがう？職場のモラハラの対処法）

■「日経ウーマン」のアンケートによると、こんな事例がありました。

### <無視、しぐさでのハラスメント>



「同僚からの職場での無視。上司の前では普通に私と話すが、上司がいなくなると途端に無視をするため、第三者からは無視されてることに気付いてもらえない。その事を上司に相談しても『気のせいでは?』と取り合ってもらえないでいる」(37歳)



「会社の上司からため息をつかれる、馬鹿にしたように見る、肩をすくめるなど、軽蔑的な態度をとられたりしました」(24歳)

### <傷つく言葉や差別>



「精神的なダメージは、やはり相手の言葉や態度から受けるものが大きいと思います。上司から、冗談だと言われても体調が悪いときに『あなた必要ないから、そんなだったらもう帰っていいよ』等と言われたことがあります。元気なときならまだしも、体調の悪いときにその冗談はキツかったです。何気ない言葉でも、年齢の違いや男女で受け取り方が変わってくると思うので取りようによってはとても傷つきます」(30歳)

### <モラハラによって、常時ビクつくように…>



「仕事で上司に『どうせあなたは言わなきゃやらないから言うけど』という内容のことをたびたび言われる。あるいは他の社員(上司の家族)に『だって〇〇さん(私のこと)がやらないから』と。自分が仕事をバリバリできる人間であるとは思っていないけれど、無能感が募り、自己否定、どうせ自分ではできない、という思いが出てしまう。そしてその上司の前ではますます縮こまり、仕事ができなくなるという悪循環に陥りがち…」(32歳)

(出典：日経ウーマン アンケート回答者数 785人 調査期間 2015/1/30~2/26)

### ■もし、モラハラに巻き込まれてしまったら…

一般的に、モラハラは小さなコミュニケーションの行き違いなどから始まり、次第にエスカレートする傾向にあります。原因や目的は色々考えられますが、暴言や誹謗中傷を繰り返し受けている場合には、メモを取るなど記録を残すことをお勧めします。



モラハラの悪循環を断ち切るためにも、周りに理解者を作ることが大切です。しかし、すぐに理解者が見つからないほど孤立してしまっている場合もあると思います。一人で悩まずにハラスメント相談センターにご来談ください。

モラハラの相談も  
受け付けています。



### 名古屋大学 ハラスメント相談センター

〒464-8601 名古屋市千種区不老町  
工学部7号館B棟2階

開室時間 月～金曜日(祝日を除く) 9:00～17:00

TEL/052-789-5806 FAX/052-789-5968

E-mail/h-help@adm.nagoya-u.ac.jp

(東山・鶴舞・大幸共通)

鶴舞分室・大幸分室も開室中です。

詳細はHPをご覧ください。

<http://www.sh-help.provost.nagoya-u.ac.jp>