

## 「ハラスメント」について考える

～もしかして、それもハラスメント!?～

## あなたはハラスメントしてない？されてない？

最近、心配して声をかけたのに相手を不快にさせてしまった、そんなことはありませんか？

セクハラ（セクシュアル・ハラスメント）、マタハラ（マタニティ・ハラスメント）、パワハラ（パワー・ハラスメント）…さまざまなハラスメントが社会問題として注目されています。ハラスメントとは、嫌がらせ、相手を不快にさせる言葉や行動などを言います。かつては問題視されなかったことも、時代の流れや世間の価値観の変化により、ハラスメントとされてしまうこともあります。多様な人と共に生きていくために、お互いが尊重し合える関係づくりやハラスメントについての理解を深めることが必要になっています。

次の会話は身近で起きていることを表しています。皆さんはどう思いますか？

## ある日のそよかぜ家の会話



けさ、隣のおばさんに「最近きれいになったね、彼氏できたの?」、「そろそろ結婚してお母さんにお孫さん見せてあげなさいよ」って言われたの。余計なお世話だと思わない?

大学のサークルで、よく飲み会があるんだよね。盛り上がってくると「一気に」コールとか罰ゲームとか無理強いされるのが嫌だなあ。やたらと写真を撮って、勝手にSNSに掲載する人もいるし…。



囲碁同好会で、このところ顔を出さない仲間がいたから「早く出て来いよ」って何度もメールしたんだよ。そしたら、「もう連絡しないでくれ」って返信が来たんだ。ちょっとしつこかったかなあ…。



私の友達なんだけど、夜遅く帰ってきた夫に「小腹が減ったから何かパパッと簡単に作ってよ」って言われて、頭にきたからカップ麺を出したんですって。彼女の気持ち、よくわかるわ。



クラスのヤツに、ちょっとエッチな画像を見せたら怒ってたんだよな。  
男どうしなのに何でだろう…?



私の会社で、ある部下がデスクに妻と子どもの写真を貼っているんだけど、独身の社員の中には「あれはちょっと不愉快ですね」と言う者もいるんだよ…。

☆さて、いかがでしたか? 「これはハラスメントだ!」と感じる方、逆に「何がいけないの?」と疑問に思う方もいるかもしれません。同じ言葉や行動でも、受け手によって感じ方は異なります。どうすれば、お互いが傷つかず、良いコミュニケーションを取ることができるのでしょうか。それぞれの立場になって話し合ってみませんか?

## ～♪それいゆぷらざ（女性センター）をぜひご利用ください♪～

それいゆぷらざでは、情報・交流コーナーにおいて男女共同参画に関する図書の貸し出しや情報発信（情報紙や講座のチラシの設置・インターネット閲覧など）を行っていますのでぜひお立ち寄りください。また、男女共同参画社会の実現などの目的をもって活動する団体との協働を図るため、団体登録も行っております。

※男女平等推進情報「そよかぜ」は、公募市民の企画・編集協力員と協働し、広報あさか9月号と3月号に掲載しています。

☎/それいゆぷらざ（女性センター） ☎463-2697

## よりよい人と人との関係をつくるヒント ～ハラスメントを晴らす（そよかぜ流）～

### ①コミュニケーションを取り、ルールを決めましょう。

どんなことが「ハラスメント」となるのかは、受け手の状況やお互いの関係性などによって変わってきます。未然に防ぐためには、日頃からコミュニケーションをこまめに取り、嫌なことは「NO」と言える関係を築き、会社や家族などでも話し合い、ルール作りをしておくことが大切です。

### ②相手を尊重しながら、自分の気持ちを率直に伝えましょう。～わたしメッセージの活用～

何か問題があるときは、早めに「伝える」ことで小さな問題のうちに対処することが大切です。自分の気持ちを相手に伝えるとき、「あなたメッセージ」と「わたしメッセージ」という伝え方があります。

あなたメッセージは主語を「あなた」にする言い方で、「あなたは〇〇だ」、「あなたが〇〇すべき」など内容によっては相手を責め、批判していると受け取られてしまいがちです。

逆にわたしメッセージは、主語を「私」にして、自分の気持ちや考えを率直に伝えることができます。「私は〇〇だから、〇〇してほしい」など、本当に伝えたいことは何なのか、順序立てて伝えることで誤解を生まず、言葉の後ろにある正直な気持ちを相手に伝えることができます。

#### あなたメッセージの例



あなたが〇〇してよ！

僕も忙しいんだよ！



#### わたしメッセージの例



私は〇〇だから、〇〇してくれると嬉しいな。

わかった。僕がやるね。



☆ハラスメントのない社会をつくるために、まず一人ひとりが意識を持つことから始めましょう。

### 相談窓口

女性総合相談（対人関係などの悩みや問題などに関する相談） ※毎週木曜日 午前10時～午後3時／面談のみ、予約不要	それいゆぶらざ （女性センター）	☎463-2697
家庭内のもめ事や近隣とのトラブルなど人権に関する相談 ※毎月第1月曜日	朝霞市人権相談	☎463-1738
職場におけるセクシュアル・ハラスメントに関する相談	埼玉労働局 雇用環境・均等室	☎048-600-6210
女性をめぐるさまざまな人権問題についての相談	女性の人権 ホットライン	☎0570-070-810

### そよかぜ協力員感想

- ★違う年代の方々とのディスカッションは、とても刺激的で勉強になりました（12年）
- ★「そよかぜ」の発行にあたり、世間のいろいろな様子が良く見えてきました。相手への気持ち「思いやり」大切にしたいですね。（アキちゃん）
- ★今まで何気なく「セクハラ」、「モラハラ」と言葉だけ使っていたけれど、調べてみたら深かった。（a.i）
- ★今回初めてそよかぜの協力員になりました。朝霞市に住んで7か月です。皆さんとそよかぜを作成する楽しみ、喜びを味わいました。（ポッキー）
- ★人ともっと丁寧な関わりを持とうと思いました。不機嫌にならぬよう、心身共に健康であることも必要だなと思いました。（ちゅう）

### 【Book コーナー】

『バナナを逆からむいてみたら』  
アーチャン・ブラーム 著／畔上司 訳  
株式会社主婦の友社

忙しくて余裕がない、なんだかギスギスとした毎日をご過ごしていませんか？思わず手に取りたくなる、タイトルと真黄色のカバーのこの本は、ユーモラスでソフトな語り口なので、隙間時間にさらっと読めます。目次の小見出しをいくつか読むだけでも、心が温かくなって軽やかになります。いつもとは違った視点から見ることで、人生をはるかにラクに過ごすことができるレッスン本だと思います。【そよかぜ協力員】

