

# ハラスメントかな？と思ったら

嫌なことは相手に対して意思表示をしてみましょう

- ハラスメント等に対しては、はっきり嫌であるという自分の意志を相手に伝えることが大切です。しかし、上下関係等が存在する場合など直接相手に言いにくい場合には、メール等で伝える方法もあります。

信頼できる人に相談しましょう

- まずは、ひとりで悩まずに、勇気を出して、同僚や知人等身近な信頼できる人に相談することが大切です。そこで解決することが困難な場合には、内部や外部の相談機関に相談する方法を考えましょう。なお、相談に当たっては、ハラスメント等が発生した日時、内容等について記録したり、第三者の証言を得ておくことよいでしょう。

# 基本的な心構え

一人で我慢しているだけでは、問題は解決しません

- ハラスメント等を見逃したり、受け流しているだけでは、必ずしも状況は改善されないということを認識することが大切です。

ハラスメント等に対する行動をためらわない

- 「トラブル・メーカーとのレッテルを貼られたくない」、「恥ずかしい」などと考えるがちですが、被害を深刻なものにしない、他に被害者をつくらない、さらにはハラスメント等をなくすことは自分だけの問題ではなく、就労上又は修学上の良い環境形成に重要であるとの考えに立って、勇気を出して行動することが重要です。

# ハラスメント相談について

相談窓口もしくは相談員にお気軽に相談して下さい

- 相談の方法は、直接面談するだけでなく、電話・メール・手紙等いずれも対応できます。
- 自分の所属機関の相談員でなくても、どの相談員にも相談できます。
- 本人でなくても相談することができます。
- 原則男女2名で相談を受けますが、希望に応じて対応できます。
- 相談は匿名でも可能ですが、匿名の相談への対応は限界があることをご理解下さい。

相談者のプライバシーは守られます

- 相談者のプライバシー・秘密は厳守されます。相談や申し出をしたことで不利益になることはありません。