
(令和7年12月25日掲載)

無自覚に傷つける言動に注意



.....

小倉 千尋 (おぐら・ちひろ)

臨床心理士。公認心理師。ハラスメント防止コンサルタント。
東京都福祉局自殺防止相談員、保健所、クリニックにおけるカウンセラーを経て、現在はオグラパートナーズ代表取締役。複数の企業団体でハラスメント調査委員会のメンバーを務めるほか、メンタルヘルスやハラスメントのコンサルティングを行っている。

.....

無自覚なハラスメントとは、意図的に相手を傷つけようと思わずに行う言動で、結果として相手に精神的苦痛を与えているのが特徴です。多くの行為者が、自分がハラスメントを行っているという自覚がないため、繰り返し行ってしまいがちです。無自覚なハラスメントが繰り返されれば、相手は不安や恐怖を感じ、自信を失い、モチベーションも下がり、心身の健康を損なうこともあるでしょう。無自覚にハラスメントを行ってしまう理由の一つには、自分が今まで経験してきたことを「当たり前」だと思ってしまうことが挙げられます。許容できる言動は時代とともに変化しています。私たちの価値観や常識は、育ってきた環境や社会状況で異なります。

私が社会人をスタートした昭和や平成の初めごろまでは、ハラスメントを意識しながら注意や指導をする上司はあまり多くはなく、上司が部下に一方的に命令することは問題ないと思われていた雰囲気がありました。また、今なら絶対に許されない性的な冗談や宴会での「王様ゲーム」など、度を越した悪ふざけも、日常のコミュニケーションとして許容されていました。このように、自分の新人の頃は当たり前に行われていたことが、コンプライアンスが重視される今の時代ではハラスメントとなってしまうこともあります。今の時代は、多様な価値観が尊重され、一人一人の考え方が重視される時代です。「この程度なら問題ない」という自分の常識はもう許されないかもしれない、という意識を持つことが必要です。

私たちは、「相手との距離を縮めたい」という思いから、「旦那さんはどこに勤めているの?」「息子さんはどこの大学に行っているの?」「娘さんに赤ちゃんはまだ?」など、つい、相手のプライベートに立ち入ってしまうことがあります。そう聞かれて、特に嫌だとは感じない人も多い反面、中には、夫が失業中で勤務先に触れられたくない人や、子どもが不登校で悩んでいる人もいるかもしれません。「自分なら気にしないから」と考えるのではなく、「人によっては嫌かもしれない」という相手の立場に立って考えられる人でありたいと、私自身は、常々意識するようになっています。

私たちは、生きている以上、不快な出来事にも遭遇します。嫌なことがあったり、疲れている時に、語尾がきつくなったり、ため息をついたり、話しかけられても無視したり、「別に～」などとそっけない返事を返したり、相手に対して不機嫌な態度をとってしまうことがあります。「自分が不愉快な気分なので仕方ない」と思う人もいるかもしれません。しかし、「自分が不機嫌なんだ」とアピールするような態度をあからさまに取る人がいたら、周りの人はどんな気持ちになるのでしょうか? その人の顔色をうかがったり、オドオドしたり、精神的な苦痛を感じるのではないかと思います。

ハラスメントの問題は、「ハラスメント」か「ハラスメントでない」のかが注目されがちですが、それよりは「人に精神的苦痛を与えるような言動をしていないか」を、私たち一人一人が意識していくことがとても大切であると私は感じています。人それぞれの価値観や考え方を互いに認め合い、相手の立場を考えることのできる「素敵な人たち」がさらに増えていくことを心から願っています。