

I (アイ) メッセージで伝えてみましょう！！

『わたしは～と思う』というように、自分を主語にして気持ちを伝える言い方です。

アイメッセージを使うと、人間関係を良好に保ちながら自分の意見や気持ちを伝えやすくなります。

ユーメッセージ(あなたは)		アイメッセージ(私は)
私に仕事の進捗状況を報告してください。	➡	あなたの仕事の進捗状況がわからなくて困っています。
私に酷いことをいうべきではありません。	➡	あなたの言葉に傷つき、悲しいです。
もっと早く仕事をできないのですか。	➡	あなたがもう少し仕事を早くしてくれると助かります。
怒鳴らないでください。	➡	強く怒鳴られると冷静に考えられなくなるので、静かな声で話してほしい。
きみは間違っているよ。	➡	私の考えはきみの考えと違います。
<input checked="" type="checkbox"/> 直接的に伝えられる <input checked="" type="checkbox"/> 相手に指示ができる	➡	<input checked="" type="checkbox"/> 柔らかい表現になる <input checked="" type="checkbox"/> 自分の気持ちを伝えられる

～橋本市人権パンフレット～

発行：橋本市・橋本市教育委員会

編集：橋本市人権教育・啓発プロジェクト

令和8年3月発行

ハラスメントと人権

しない・させない・見逃さない



～安心して過ごせる学校・職場・地域のために～



ハラスメントは「パワハラ防止法（労働施策総合推進法）」・「男女雇用機会均等法」・「育児・介護休業法」等の法律に定められており、2022年4月から全事業主にパワハラ対策が義務化されました。

本市では、2025年3月に「ハラスメント撲滅宣言」を実施しています。

多様化が求められている社会において、あらゆる価値観が変わってきています。私たちひとり一人がハラスメントに対する意識を変えていくことがとても重要です。

ハラスメントってなに？

職場や学校などの社会生活の場において、相手の人格や尊厳を傷つける言葉や行動のことを言い、こころやからだの健康を損ね、人間関係や職場環境に大きな悪影響を及ぼします。

パワーハラスメント



次の①～③をすべて満たすもの

- ① 優位的な関係を背景とした言動
- ② 業務に必要かつ相当な範囲を超えている
- ③ 労働者の働く環境が害される

パワハラの種類	例
① 身体的な攻撃	殴る・蹴る・突き飛ばす・物を投げつける
② 精神的な攻撃	大勢の前で叱責・人格を否定するような侮辱的な言葉
③ 人間関係からの切り離し	一人だけ別室に席を移す、意図的に会議などに出席させない
④ 過大な要求	達成不可能な業務を命じる
⑤ 過小な要求	能力とかけ離れた程度の低い仕事を命じる、仕事を与えない
⑥ 個の侵害	プライベートの行動を監視する。個人の性的指向・性自認など本人の了承を得ずに周囲へ暴露する

カスタマーハラスメント

顧客や取引先などの立場を利用した不当な要求や過度なクレームなどを受ける



カスタマーハラスメントに該当する行為

- 身体的な攻撃（暴行・傷害）
- 精神的な攻撃（脅迫・中傷・名誉毀損・侮辱・暴言）
- 威圧的な言動
- 土下座の強要
- 継続的に（繰り返される）、執拗な言動
- 拘束的な行動（不退去・居座り・監禁）
- 差別的な言動
- 性的な言動
- 従業員個人への攻撃・要求

厚生労働省「カスタマーハラスメント対策企業マニュアル」より

その他のハラスメントの一例



モラルハラスメント

倫理や道徳に反した「精神的な暴力」や「嫌がらせ」を受ける



セクシャルハラスメント

相手の意思に反する性的な行動・言動により、不利益を受けたり、就業環境が害されたりする



マタニティハラスメント

妊娠・出産・育児に関する制度利用を理由として、嫌がらせを受けたり、不利益な扱い（解雇・降格）を受ける

一人で悩まず相談してください。

相談窓口	電話番号	受付時間等
橋本総合労働相談コーナー	0736-32-1190	月から金曜日（祝日・年末年始除く） 9:30～12:00・13:00～16:45
みんなの人権110番	0570-003-110	月から金曜日（祝日・年末年始除く） 8:30～17:15
労働条件相談 「ほっとライン」	0120-811-610	月から金曜日 17:00～22:00
		土日祝 9:00～21:00
橋本市 総合政策部 人権・男女共同推進室	0736-33-1229	月から金曜日（祝日・年末年始除く） 8:30～17:15