

## 職場のパワーハラスメントの典型例

職場のパワーハラスメント（パワハラ）とは、同じ職場で働く者に対して、職務上の地位や人間関係などの職場内での優位性を背景に、業務の適正な範囲を超えて、精神的、身体的苦痛を与える又は職場環境を悪化させる行為をいいます。

パワハラの行為類型	典型例
1 身体的な攻撃 【暴行・脅迫】	・叩く、殴る、蹴るなどの暴行を受ける。丸めたボスターで頭を叩かれる。
2 精神的な攻撃 【侮辱・名誉毀損・脅迫・ひどい罵詈】	・同僚の目の前で叱責される。他の同僚を先頭に立ててメールで罵倒される。必要以上に長時間にわたり繰り返し執拗に叱る。
3 人間関係からの切り離し 【隔離・仲間外し・無視】	・1人だけ別室に居を移される。強制的に自宅待機を命じられる。送別会に出席させない。
4 過大な要求 【業務上明らかに不要なことや遂行不可能なことの強制、仕事の妨害】	・新人で仕事のやり方もわからないのに、他の人の仕事まで押し付けられる。同僚は、皆先に帰ってしまう。
5 過小な要求 【業務上の合理性が無く、能力や経験とかけ離れた程度低い仕事を命じる。仕事を与えない】	・運転者なのに営業所の呼び出しだけ命じられる。 ・事務職なのに倉庫業務だけ命じられる。 ・優秀な営業マンなのにシュレッダー専用車をさせられる。
6 性差の偏見 【私的なことに過度に立ち入ること】	・交際相手について執拗に問われる。夢に対する夢口を言われる。出身地域などへのヘイト攻撃を受ける。

## 運転中のストレスに配慮する

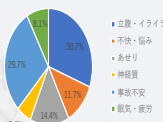
運転者が運転中に受けるストレスなどについて研究した専門的分析によると、運転中で最も多いストレスは、「**立腹・イライラ**（30.7%）」の感情で、次に「**事故不安**（29.7%）」の感情でした。これら2つで全体の約6割を占めているといえます。  
3番目が「**焦り**」の感情経験で14.4%、次いで「**不快・悩み**」が11.7%、「**眠気・疲労**」が8.1%、「**神経質**」5.4%です。

立腹・イライラの具体的な内容は

- 左車線走っている時、かぶせられた。
- あおられることは頻繁。腹は立つ。
- 自車の前が狭いのに入ってきて、こちらは急ブレーキ。「こいつッ！」と思う。——といった内容です。



運転者の感情ストレスの内訳



今話題の「**あおり運転**」も受けるストレスであり、また、運転中のストレスが他車をおおる運転につながる恐れがあります。  
運転者が多くのストレスにさらされているという実情を踏まえ、コミュニケーションを深めて、運転者に配慮する指導が重要です。

## ストレス・コーピング（対処法）を身につける

ストレスに対処する心理学的な方法論としてストレスの「認知的評価モデル」を取り入れ、**自分が受けているストレスをどう客観的に評価するか**が重要で、評価しながらそれへの対処法＝**コーピング**＝を学習していくことを提案しています。

### 感情調節型コーピング

これは「イライラしても損なだけだ」と自分自身に言い聞かせたり、ネティブ感情から離脱するように考えることで、ストレス感を軽減する心の働きです。  
**何秒間か深呼吸**をして、その間にネガティブな感情を抑える訓練などをすることもあります。

【**自車の前に割り込まれて「腹を立てる」という感情に対して**】  
自分の前の空間を自分のものと考えているから、侵入されたと感じるのであって、**実際には公共の空間であり自分が保有する空間ではない**。  
そのように考えるなら、前に割り込む他車に対して、『どうぞお入り下さい』というような**ゆとりある感情**を抱くことができる



怒りは少し我慢すれば納まるから

## 雨の日は「濡れたくない心理」に注意

雨の日の運転は、雨滴などがフロントガラスに付いて見にくくなる、路面が濡れてスリップしやすいなど、運転にさまざまな危険をもたらします。

しかし、雨の日はそうした気象的な状況による危険だけでなく、**運転者の心理面の危険**もあります。  
それは、**運転者の「濡れたくない心理」による危険**です。

雨に濡れたくないために、屋根のあるところまで無理に車をつけようとして、窓を開けて安全確認をするのを怠ったり、車から降りるときに、早く建物に入りたいために、後続車の有無を確かめずにドアを開けたりと、日頃は絶対にしていない**不安全行動**をとりがちになります。

**雨の日は、濡れることを嫌がって、不安全行動をとりやすいことに注意しましょう。**



## バックで道路外施設に入るときには歩行者に注意

2016年11月、茨城県内の町道で、同居する父親が心肺停止状態になったために119番通報し、駆けつけた救急車を自宅敷地内に誘導していた女性が転倒し、救急車にひかれて腕が折れるなどの重傷を負う事故がありました。この女性がどのように誘導していたのか定かではありませんが、転倒してひかれたということは、車の進路上に立って誘導していたのではないかと思います。

**バックする車を誘導するときの基本は、進路上に立たないというのが基本**です。誘導するときには車の真後ろに立たず、運転する人がサイドミラーやルームミラーで見えるように**車の右後方の位置に立つ**ようにしてください。  
狭い場所では、**横にあまりスペースがないので、車の真後ろに立ちがちですが、そういうところでも車の横にいることが大事**です。  
そうした位置にいれば、万一運転者アクセル操作を誤って急にバックしてきたときなどに車と衝突せずに済みます。



バック誘導する時は、車の進路上に立たないこと



# 今一度、原点回帰



一品一心  
One Item, One Soul.