



COOL Anti-Harassment JAPAN



パワハラを避けるための工夫

- ✓ 関係性の再考 ……「たて(上下)」の関係を「よこ(平等)」の関係に
- ✓ 諭し方の工夫 ……押しでもだめなら引いてみな
- ✓ 考え方の再考 ……あなたの常識、非常識?
- ✓ プライドより実益 ……名を捨てて実をとる

あなたの場合は?

知識・情報不足、
経験不足、
本当に覚える気があるの?

うざいと思われるのか、
報告がない、相談されない

自分だけが忙しい、
イライラする、ちょっとした
ことが気にさわる

また同じミスをしてる、
何回やったら
できるようになるの?

自分の考えのほう
いいに決まっている、
相手の意見は違う

指示したことをやっていない、
こちらの思い通りに動いてくれない

生意気だ、
礼儀作法がなっていない、
失礼な態度、
きちんと返事ができない

言葉が通じない、
やることをやらない、
自分の時はこうだったのに

こういうふうに感じてしまったら

「でも」、「しかし」、
「だけど」の言い訳、
もういい加減にしてほしい

ストップ → **リラックス** → **スィンク** を行ってみる

Stop



まずは、**ストップ**
考えを一旦とめる

- 「ストップ」と自分に言う
- 「大丈夫」と自分に言い聞かせる
- 天井を見る、窓の外を見る

- 一回、深呼吸をする
- 背筋を伸ばす

Relax



そして、**リラックス**
短時間のできる
リラクゼーション

- 自分自身に「落ち着いて」と言う
- 3回、深呼吸をする
- 肩や腕のストレッチをする

- 目を閉じて呼吸を整える
- 胸に手をあててさする

Think



最後に、**スィンク**
現実的な解決方法を
考えて実践する

- 同僚やお客の前ではなく、個別に呼んで話す
- 同僚や先輩と対処方法や役割分担を決める
- まずは相手の考えを聞いて、否定しないで解決法を話し合う

- 注意事項を整理し、なぜ必要かを説明する
- 次に起こりうる出来事を考え、前もって手をうつ
- 能力や経験に合った仕事の割り振りや依頼を行う

- 相手の目を見て、重要な情報をゆっくり伝える
- いまできる範囲の対処法を考え、内容を整理する
- 清々しい顔つき、満足そうに終了する