

パワハラを受けていないかチェック

こんなことをされていませんか？あてはまる項目にチェックをつけてみましょう。

言動の内容		チェック
(1) 身体的な攻撃（暴行・傷害）		
1	足で蹴られたり、殴られたりする	<input type="checkbox"/>
2	物を投げつけられて身体にあたったことがある	<input type="checkbox"/>
3	襟首や腕をつかまれて説教される	<input type="checkbox"/>
4	いきなり胸ぐらをつかまれる	<input type="checkbox"/>
5	髪を引っ張られる	<input type="checkbox"/>
(2) 精神的な攻撃（脅迫・名誉棄損・侮辱・ひどい暴言）		
1	上司から同僚の前で、無能扱いする言葉を言われる（名誉棄損）	<input type="checkbox"/>
2	みんなの前でささいなミスを大声で叱責される（威圧的叱責）	<input type="checkbox"/>
3	「会社に何しに来てるの？帰れ」と言われる（ひどい暴言）	<input type="checkbox"/>
4	「役立たず」「給料どろぼう」と言われる（人格否定）	<input type="checkbox"/>
5	毎日「ブス」「ハゲ」と呼ばれる（侮辱）	<input type="checkbox"/>
(3) 人間関係からの切り離し（隔離・仲間外し・無視）		
1	他の社員との接触や協力依頼を禁じられている	<input type="checkbox"/>
2	陰口を言われ、悪い噂を流される	<input type="checkbox"/>
3	先輩や上司に挨拶をしても無視される、会話をしてくれない	<input type="checkbox"/>
4	1人だけ別室で仕事をさせられる	<input type="checkbox"/>
5	1人だけ仲間はずれにされる	<input type="checkbox"/>
(4) 過大な要求		
1	終業間際に過大な仕事を毎回押し付けられる	<input type="checkbox"/>
2	1人ではできない量の仕事を押し付けられる	<input type="checkbox"/>
3	達成不可能なノルマを与えられる	<input type="checkbox"/>
4	連日徹夜仕事を強要される	<input type="checkbox"/>
5	上司から誤った指示をされたのに、始末書を書かされる	<input type="checkbox"/>
(5) 過小な要求		
1	営業職なのに、倉庫整理などを必要以上に強要される	<input type="checkbox"/>
2	与えられる仕事の件数が他の社員よりも著しく少ない	<input type="checkbox"/>
3	与えられる仕事は掃除や草むしりだけ	<input type="checkbox"/>
4	特定の業務のない部署に異動させられる	<input type="checkbox"/>
5	仕事を何も与えられない	<input type="checkbox"/>
(6) 個の侵害		
1	休みの理由を根掘り葉掘りしつこく聞かれる	<input type="checkbox"/>
2	不在時に机の上やカバンの中を勝手に物色される	<input type="checkbox"/>
3	GPS付きの携帯電話で行動を監視される	<input type="checkbox"/>
4	スマホを勝手にのぞかれる	<input type="checkbox"/>
5	家族や恋人のことをしつこく聞かれる	<input type="checkbox"/>

※これらはすべてパワハラに該当し得る行為です。1つでもあてはまる項目があれば、パワハラの可能性が
あります。1人で悩まず、相談窓口等に相談しましょう。

(あかるい職場応援団「どんなハラスメントかチェック」をもとに作成)

<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/worry/check/>