



エイジェックグループの皆様、こんにちは、「こころの安心 相談窓口」です。  
早いもので、年末が近づいてきました。皆様、良い1年を過ごされましたか。年末年始は、飲み会が続いたり、夜更かししてしまったりと、生活リズムを崩しやすいため、体調管理を意識して過ごしましょう。

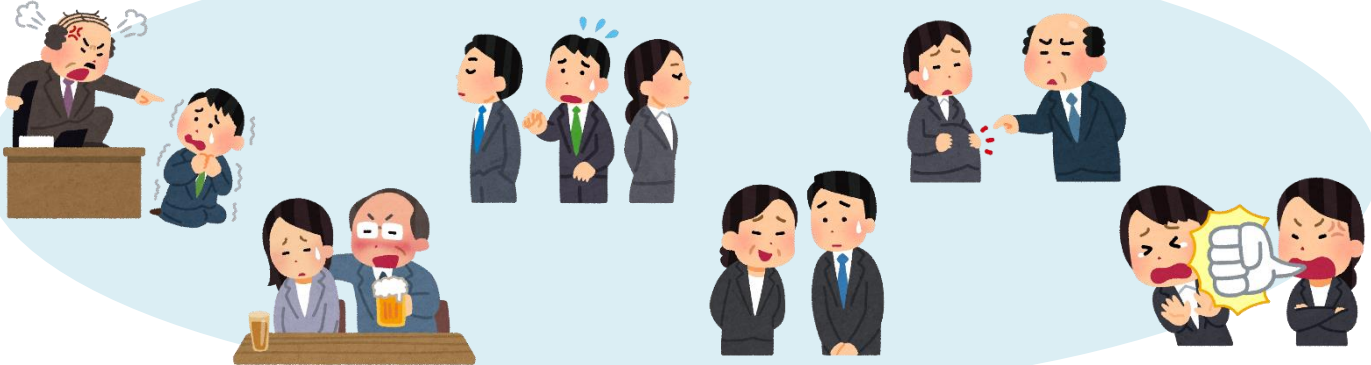
今月号は【ハラスメント撲滅月間】【アンコンシャス・バイアス】についてお伝えします。

### 12月はハラスメント撲滅月間です！

職場におけるハラスメントは、働く人が能力を十分に発揮することの妨げになるのはもちろん、個人の尊厳や人格を不当に傷つけるなど、人権に関わる許されない行為です。厚生労働省は、12月を「職場のハラスメント撲滅月間」と定めて、ハラスメントのない職場環境づくりを進めるため、集中的な広報・啓発活動を実施しています。

ハラスメントは我慢していても解決しません。一人で悩まず、上司や同僚、あるいは社内外の窓口に相談しましょう。また、意図していなくても、業務としての適正範囲を逸脱していると、ハラスメントに該当する場合があります。日頃の業務のあり方を確認してみましょう。

### その一言は、その行動は、本当に業務に必要ですか？



出典：厚生労働省ポータルサイト 明るい職場応援団

### アンコンシャス・バイアスってなに？

「アンコンシャス・バイアス」とは、無意識の偏見や思い込みから偏ったモノの見方をしてしまうことを言います。それにより、相手や第三者に不快な感情を与えたり、傷つけたりする事象が発生しています。時代に合わないバイアスをもったまま相手に接すると、セクハラやパワハラ等のハラスメントに発展しかねません。

アンコンシャス・バイアスを解消していくためには、何よりもまず自分の持つバイアスの存在に気が付かなければなりません。そのうえで、自分の持つバイアスがどのように相手に受け取られるか、自分の発言にエビデンスがあるか、思い込みや決めつけに起因する言動がないかを、常に問い直す姿勢を習慣として持つことが必要です。

「力持ち」



「おむつ替え」



「医師」



年齢は？性別は？性格は？  
どのような人を想像しますか？



出典：The Asahi Shinbun SDGs ACTION! アンコンシャス・バイアスとは？具体例と問題点、企業ができる取り組み

### 「こころの体温計」

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

気になることがあるときは、心の健康状態を確認してみましょう。

睡眠の状態もチェックできます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

[counselor@agekke.co.jp](mailto:counselor@agekke.co.jp)

