

もしも、被害にあったら…

対処法として以下のようなことが考えられます。自分に合った対応策を考えてみましょう。

○心を休める

いじめやパワーハラスメントにより精神的にダメージを受けたときは、家族や友人、専門医に相談しましょう。悩んで自分を追いつめたり、無理をしたりしてはいけません。医師から休養を勧められたら、診断書を書いてもらい、まず休むことが大切です。早めに対応してください。

○記録を残す

いじめが発生した日時、場所、具体的な状況(誰から何を言われたか、その場に誰がいたか)などを記録しておきましょう。「暴言」には録音などの対応も有効と思われれます。

○相談する

理解のある上司、相談・苦情処理窓口や労働組合等に相談してみましょう。あるいは、外部の相談機関(労働者支援事務所など)への相談も有効です。

○隠さずに公然化する

できる状況であれば、相手方にはっきり、「あなたのやっていることはいじめだ、止めて欲しい」と言って、事実を明らかにしましょう。そうすることでいじめを抑制できることがあります。ただし、行動を起こす場合は無理をしないことが大切です。

○気持ちを切り替える

職場の辛さに必要以上に落ち込んでしまわないために気持ちの切り替えも必要です。仕事以外で趣味や楽しい時間を作るなどができることで少し気持ちが楽になることもあります。

また、勤め続けることが不安になる場合は、就労環境を変えるという方法(配置転換、転職など)も考えてみてはどうでしょうか。

○法的手段をとる

場合によっては、仮処分や損害賠償請求などを起こすことも考えられますし、いじめの態様によっては刑事告訴もあり得ます。具体的には弁護士への相談が必要となります。