

こころく 健康通信 海匠!

(心・働・楽)

海匠地域・職域連携推進協議会作業部会
令和5年3月発行

第7号

職場で受けた**パワーハラスメント** 労働基準監督署に相談するとどうなる？

労働基準監督署は労働関係法令や労働問題を取り扱う行政機関です。
敷居が高いと思われがちですが、職場の上司などから受けたパワーハラスメントについても相談ができます。

パワーハラスメントとは？

- ①優越的な関係を背景とした
- ②業務上必要かつ相当な範囲を超えた言動により
- ③労働者の就業環境が害されること

と定義されており、
①～③の要素全て
を満たす行為を
いいます。



労働基準監督署に実際に相談された事例

職場の先輩から「気持ち悪い」「仕事の邪魔」等と言われ、
出勤しづらくなったため、社内の相談窓口相談したが、
解決に至らない。何か対応できることはないか？

労働基準監督署の対応

都道府県労働局が所管する個別労働紛争解決制度のうち、
助言指導及びあっせん制度の内容を説明し、相談者が希望
する制度を活用してはどうかアドバイスする。



助言・指導制度

労働局職員が事業主など紛争の相手方に対し紛争の解決に向けた助言などを電話により実施し、紛争当事者間の話し合いによる解決を目指す制度です。

受付後、数日以内に助言・指導を実施します。

あっせん制度（無料、原則1回のみ開催）

労働局が委嘱した弁護士や特定社会保険労務士など労働関係の専門家が紛争当事者間の主張などを調整し、和解を目指す「調停」のような制度です。

受付後、概ね2ヶ月後に実施します。
※相手方の参加意向の確認や日程調整のため

銚子労働基準監督署は職場内での各種ハラスメントの相談を電話や窓口で受付けています。一人で抱え込まず気軽にご相談ください。

総合労働相談コーナー

(住所：銚子市中央町8-16)

電話：0479-22-8100

時間：9:30～17:00



1 気づき

眠れていない

表情が暗い、元気がない

食欲がなさそう

遅刻や欠勤、ミスが増えた

など、いつもと様子が違う...

「おはよう」「お疲れ様」など
日頃の気配りも大切に

ストレス



2 寄り添い

無理に悩みを聞き出そうとしない。

「どうしたの?」「よかったら
話して」などと声をかけ心配
していることを伝える。



話せる環境をつくり、お互いの
顔を見ながらコミュニケーション

3 傾聴

悩みや不安をじっくり傾聴。
話を途中で遮る、否定する、
アドバイスを急ごうとする
等はしない。



勇気を出して話してくれたことも
対応によっては関係が途切れてしまう

職場や家庭で
できる

大切な人の
メンタルヘルス
対策のポイント

4 つなぐ・見守る

問題が整理されたら専門家の
相談につないでいく。

専門家と協力しながら、必要が
あれば相談を継続して聴く。



つないだからといって終了ではない
変化がないか見守り等を継続していく

こころが疲れた時の相談先

中核地域生活支援センター

海匠ネットワーク

福祉と暮らしの何でも相談

TEL: 0479-60-2578 住所: 旭市口838

銚子市役所 健康づくり課

TEL: 0479-24-8070

銚子市若宮町4-8

こころの健康相談

千葉県海匠保健所八日市場地域保健センター

TEL: 0479-72-1281

住所: 匝瑳市八日市場イ2119-1

精神保健福祉相談日 予約制・無料

お酒の心配や心の病気の心配について
医師がお話をお聞きします。

銚子市では、友人関係や職場での人間
関係、病気や薬の悩み、思春期（心と
からだの悩み）、青年期（ひきこもり、
就職の悩み）、アルコールの問題など、
本人やその家族を対象に「こころの健
康相談」を実施しています。
※事前に予約が必要です。

旭市役所 健康づくり課

TEL: 0479-63-8766

旭市ニ2132

匝瑳市役所 福祉課

TEL: 0479-73-0096

匝瑳市八日市場ハ793-2

開催日	時間	会場
奇数月 第2水曜日	13:30 ～	海匠保健所 (銚子市清川町1-6-12)
偶数月 第3金曜日	15:00 相談時間は お一人	旭市役所
毎月 第3水曜日	30分程度 となります	海匠保健所 八日市場地域保健センター