

誰もが安心して働ける職場づくりを目指して

# 「ハラスメントかも…」と思ったら あなたにもできる **5** つのこと

## 1 記録する

日時、場所、発言などをメモし、状況を記録する方法。後で証拠として有効になる可能性があります。



## 2 注意する

加害者に「やめてください」と声をかけるなどして、直接介入する方法。ハードルは高いですが、即効性のある手段の一つです。



## 3 話題を変える

「呼ばれてましたよ」と声をかけるなど、話題や場所を変えることで注意を逸らして、状況を和らげる方法です。



## 5 助けを求める

上司や同僚に状況を共有して助けを求める方法。一人だと対応が難しいなど、判断が困難な場合に取り組みやすい手法です。



## 4 フォローする

その場で直接介入するのが難しい場合、後から「大丈夫ですか？」と声をかけるといった通報の手助けをするのも有効な方法の一つです。



### ハラスメント防止には、第三者の力が大きな鍵

ハラスメントが起きたとき、加害者の行動を妨げたり、被害者を助ける人のことをアクティブ・バイスタンダー（行動する傍観者）と呼びます。あなたの行動が、いつか誰かを助けるかもしれません。



一般社団法人 **日本建設業連合会**  
JFCC JAPAN FEDERATION OF CONSTRUCTION CONTRACTORS

