



# ストップ！ ハラスメント

自分はセクハラや

パワハラをするはずがない

ハラスメントやいじめにあうのは、  
その人に原因があるからだ

などと思っていないですか？

ハラスメントは誰にでも起こりうることです。

また、そのつもりはなくても  
知らず知らずのうちに相手を傷つけたり、  
不快な思いをさせてしまうこともあります。

みんなの人権が、尊重される社会を



## アムネスティ・インターナショナルの ハラスメントに対する考え方・取り組み

お互いの尊厳、倫理観、そして人格を尊重することが、  
すべての人権を支える基本原則です。

ハラスメントは、個人の尊厳を傷つけ、人格権を侵害し、  
差別を助長する行為です。

アムネスティ・インターナショナル（以下「アムネスティ」）  
にはすべての人権を促進するための活動の中で、表現・良  
心の自由および差別を受けない権利の侵害を防ぎ、終わら  
せるというミッションがあります。

アムネスティはまた、互いに対する尊敬を培い、差別と戦  
うという目標を持った市民が集まる国際コミュニティです。

アムネスティは、自らのミッションと基本的価値観にそって、  
アムネスティの運動に関わるすべての人びとの間でなされる  
あらゆる形態のハラスメントは容認できない行為であると  
みなし、ハラスメントを防止する方策に取り組みます。



アムネスティ・インターナショナルの運動に関わる  
すべての人びとが、個人として尊重され、  
気持ちよく活動ができる環境づくりのために  
このリーフレットをぜひご活用ください。

公益社団法人アムネスティ・インターナショナル日本（以下「アム  
ネスティ日本」）の理事、ボランティアのリーダー、事務局長は、相互  
の尊敬と平等を積極的かつ組織的に促進し、ハラスメントが起こら  
ないような環境づくりを牽引します。

ハラスメントを防止するための最も有効な方策は、会員、ボラン  
ティア、サポーター、職員および理事の間で、ハラスメント防止  
規定やハラスメントに関する認識を高めることです。

アムネスティ日本の運動に関わる人びとは、だれもが個人とし  
て尊重され、適切な環境のもとで活動が進められるよう、思い  
やりの気持ちを持って、共に協力し合い、効果的な予防策を模  
索し、実践していかなければなりません。

アムネスティ日本は、ハラスメントの防止に関する基本方針、対策お  
よび行動計画を策定し、ハラスメントに関する調査をしたり、啓発  
をしたりするハラスメント防止委員会を設けています。また、ハラス  
メントに関する個別の調停の申請および苦情の申し立て等に関わる  
実情調査を行うためのハラスメント調査委員会を必要に応じてハラ  
スメント防止委員会のもとに設置します。

相談員、ハラスメント防止委員会委員、および調査委員会委員は、  
相談や申し立てに関する知りえた情報を任期中および退任後も他に  
漏らさないよう慎重に取り扱います。

### ハラスメントの相談

アムネスティ日本の運動関係者におけるハラスメントの相談に応じるため、  
アムネスティ日本ではハラスメント相談窓口を設置し、  
ハラスメント相談員を置いています。

#### 住所

〒101-0052 東京都千代田区神田小川町2-12-14 晴花ビル7F「ハラスメント相談員」行  
\*封筒に個人情報を明記する必要はありません。

#### メールアドレス

stop.harassment@amnesty.or.jp

公益社団法人アムネスティ・インターナショナル日本  
〒101-0052 東京都千代田区神田小川町2-12-14 晴花ビル7F  
WEBSITE [www.amnesty.or.jp](http://www.amnesty.or.jp)



# ハラスメントとは

Harassment

『嫌がらせ、いじめ』のことを指し、言動を行った者の意図には関係なく、個人に対し、不快感を与えたり、尊厳を傷つけたり、不利益や脅威を与える行為です。ハラスメントにはさまざまな形態があり、身体的なハラスメント以外にも、言葉によるもの、態度によるもの、環境によるものなどがあります。

相手を傷つけ・不快にする行為は様ざまであり、どのような行為がハラスメントに当たるのか、明確な基準があるわけではありません。また、ものごとの考え方や感じ方は個人によって異なります。しかし、自分にそのつもりはなくても、相手にとって不快であり、人権を傷つけられたと感じた言動は、ハラスメントになる可能性があります。また、どのような文化的価値観や習慣があったとしても、嫌がらせをしたり、脅したり、屈辱を与える行為を正当化することはできません。

## ハラスメントの 種類

### セクシュアル・ハラスメント

身体的な接触や性的な暴力・視線・発言・表現など、相手が不快に思い、尊厳を傷つけられたと感じるような性的言動を指します。

### パワー・ハラスメント

職場・活動等の場で、地位や経験、実績、人間関係などの優位性を背景に、本来の業務の範囲を超えて不適切な言動・指導・待遇を与えることで、精神的・身体的苦痛を与え、職場・活動環境を悪化させる言動を指します。

### ジェンダー・ハラスメント

ジェンダーに関する固定観念や差別意識に基づく性的嫌がらせを指します。女性または男性という理由のみで性格や能力の不当な評価や決め付けを行う言動を指します。

様々な職業、年齢、価値観、セクシュアリティ、ジェンダー、モラル、思想や意見を持つ人びとが集まるアムネスティの活動の場。ハラスメントの問題が活動の妨げになってしまわないように、一人ひとりが相手を思いやりながら、活動の輪を広げていきましょう。

### モラル・ハラスメント

言葉や態度、身振りや文書などによって、相手の人格や尊厳を傷つけ、威圧的な態度を見せることで支配関係を作りあげ、不安や精神的苦痛、恐怖を与えたりする言動を指します。

### その他のハラスメント

個人のさまざまな側面、すなわち、人種や国籍、肌の色、宗教、思想、身体的特徴、年齢、性的指向、性自認、社会的地位、障がいの有無などを理由とした言動を指します。

上記の他にも、妊娠や出産に関する嫌がらせ、マタニティ・ハラスメントや、飲酒を強要するアルコール・ハラスメントなど、様々な形態のハラスメントがあります。

\* ハラスメントを受けた相手から明確な意思表示があるとは限りません。また、従来は当たり前のこととして考えられてきた習慣や考え方、あるいは無意識の言動が、相手に不快感を与える場合もあります。



# あなたも気が付かないうちに ハラスメントに当たる行動や発言を しているかもしれません…



## 言葉による ハラスメントの例

「女らしくない」「男らしくない」  
「男のくせに食事もおごってくれない」  
「女のくせに口答えして」  
など性差別的なことを言う。

「あいつはオネエみたいで気色悪い」  
「男なんだか女なんだか  
はっきりしないと困る、迷惑だ」  
などセクシュアリティやジェンダーに関する  
差別的な発言をする。

相手の嫌がる呼び名・  
ニックネームで呼ぶ。

化粧が厚い、背が低い、  
胸が小さい、太っている、  
など容姿や身体的特徴を  
からかう。

「これ以上話しても時間の無駄なので、  
今後一切連絡は取りません」  
「もう二度と例会に顔を出すな」  
など一方的に拒絶・断絶をする。

「そんなことも出来ないのか」  
「まだどこにも受かってないの？」  
などと馬鹿にする。

「使えない奴だ」「頭が悪い」  
など人格を否定することを言う。

大勢のいる場所で、見せしめのように  
個人の人格や行動を非難する発言をする、  
馬鹿にする、あるいは叱責する。

「〇〇人はマナーが悪い・信用できない」  
「〇〇出身の人には分からないよ」  
「外国人が増えると治安が悪くなる」  
など人種や国籍、出身などを基にした  
差別発言をする。

## 行動による ハラスメントの例

個人についての虚偽の情報や  
誹ぼう・中傷するような  
噂・メールを第三者に流す。  
個人情報を故意に漏えいする。

長時間怒鳴り続けたり、  
執拗に議論に応じるよう  
拘束し続ける。

飲酒や二次会への  
参加を強要する。

こづいたり、殴るそぶりや  
物を投げるそぶりをしたり、  
机をたたき、椅子を蹴る等  
間接的な暴力をふるう。

仕事や活動に必要な情報を  
意図的に与えない。  
特定の個人を無視したり、  
仲間はずれにする。

遊びやデートの  
誘いをしつこくする。  
メールの返信や  
デートを強要する。

身体に不必要に接触する。  
身体をじろじろと執拗に眺める。  
性的な関心から、相手に特別な  
服装や振舞いを要求する。

常に不機嫌で  
威圧的な態度をし、  
相手を怯えさせる。

仕事、学習、活動とは  
関係のない私用を  
押しつける。

自分の経験や実績を  
絶対的なものとし、  
周りの人や新人に発言や  
立案の機会を与えない。

特定の人にのみお茶出しや、  
会議の準備といった雑用を押しつける。

## 環境による ハラスメントの例

職場や定例会で使用する PC の  
スクリーンセーバーや壁紙に  
性的な画像を使う。

飲み会の席や公共の場で  
性的な話題や冗談で盛り上がる。

…など

**さまざまな例を知ることが、  
ハラスメントのない環境を作る  
第一歩です。**

\*ここにあげたものはハラスメント行為の一例にすぎません。





## こんなふうに 思っていないですか？ check!

自分の価値観や日常の言動を  
思い起こしてみてください。

これらの例が自身に多く当てはまる人は、  
普通の何気ない言葉や言動に  
相手が嫌な思いをしているかもしれません。

- セクハラや性被害にあうのは、その人に隙や過失があるからだ。露出度の高い服装をしていたり、夜道を一人で行動したり、被害にあう原因を自分でつくっている。
- セクハラだとかパワハラだとか気にしていると、普通に会話もできなくなってしまう。冗談やからかいなんだから、軽く受け流してほしいものだ。
- 同性を好きになるなんて気色悪い。自分の周りにはそんな人たちはいないと思う。
- 女性は化粧や身なりに気を付けるべきだ。男性は「男らしい」態度や身なりを心がけるべきだ。
- ボランティアのお陰で活動がなりたっているのだから、私たちボランティアはもっと感謝されるべきだ。職員のくせに態度が悪い。
- 「なぜ結婚しないの？」「子どもはまだ？」など結婚や子どもに関することを世間話として聞くのは普通のことだ。
- 女子会割やレディース・デー、女性採用枠など、女性ばかり得して逆差別だ。
- 日本人じゃない人には分からないことがある。日本人は〇〇において優れている。

- 新入りや後輩、交際相手や家族など、身近な人が自分と違う意見を言ったり、指示に従わないとムカつく。
- ボランティアは自分のやりたいことばかりして、責任もなく気楽でいいものだ。ボランティアのくせに態度が悪い。
- 身体的特徴は女性だが、心は男性だと言われても理解に苦しむ。きっと辛い人生を歩んできたに違いない、かわいそうな人たちだ。
- 「事務処理をする」のは女性、「考えたり、企画を立てる」のは男性の方が向いていると思う。女性の方が子育てに向いている。
- テレビ番組で人が馬鹿にされたり、笑いものにされたりするのを見るのは面白い、ストレス発散になる。
- 若いくせに生意気だ。若者はずっと元気にハキハキと受け答えしないと。もう若くないんだから、歳相応の服装をすべきだ。年寄は口を挟まないでほしい。
- こっちはお金を払っているんだから、もっと良い待遇を受けるのは当然だ。

女性だから 男性だから 外国人だから  
若いから 上司だから…  
そういった価値観にとらわれすぎていませんか？

立場や年齢の上下、  
出身やジェンダーの相違に関わらず、  
相手を尊重するという意識をもつことが大切です。

日頃から、他者への思いやりと配慮をもって  
行動・発言することが  
ハラスメントの防止につながります。  
ハラスメントについての正しい理解を深め、  
相手の立場に立って、個人の人格と人権を尊重した  
言動を心がけましょう。

## ハラスメントを受けたら

- ハラスメントだと感じた時には、できるだけあなたの気持ちを言葉や態度ではっきりと伝えましょう。
- 意思表示ができない場合は、我慢せずにその場を離れ、自分の心と身体を守りましょう。
- ハラスメントの具体的な記録を残しましょう。(日時・場所・発言や行為の内容、その回数、同席した人の名前など)
- 「自分が悪いのではないか」などと自分を責めたり、我慢したりせずに、友人や家族など信頼できる人に相談しましょう。

## あなたの周囲でハラスメントを見かけたら

- 見て見ぬ振りをせず、可能であればその場で注意しましょう。
- ハラスメントにあった人の気持ちを察し、声をかけ、話を聞いてあげましょう。
- ハラスメントの相談を受けたら、必要に応じてハラスメント相談窓口にご相談するよう勧めたり、本人の意思を尊重しながら、相談の場に付き添ってあげたりしましょう。
- 相談者の同意なしに、その相談内容を他人には話さないようにしましょう。