

—すべての人が個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」をめざして— ～自分らしく生きるために ③「ハラスメント」って知ってますか?～

知らず知らずのうちに「男だから」「女だから」と考え方や生き方を決めつけたりしていませんか?
男女共同参画社会についてテーマに沿って紹介します。

■「ハラスメント」とは

相手を不快にさせたり、尊厳を傷つけたり、不利益を与える行為のこと。毎日同じ職場で働く関係では、無意識のうちに起こりがちで、言い出しにくい問題。ハラスメントであるかどうかを決めるのは『受け手』です。

セクシャルハラスメント (セクハラ)

相手が不快に感じる性的な言動、嫌がらせ。性的言動を拒否したことで配置転換等の不利益な扱いを受けたり、働きづらい環境になること。

パワーハラスメント (パワハラ)

職務上の地位や人間関係等の職場での優位性を利用し、業務の範囲を超えて精神的、身体的に苦痛を与えること。長時間の叱責や無理な量の仕事をさせること等。

妊娠、出産、育児・介護休業等に関するハラスメント

妊娠・出産や育児・介護休業等の取得等を理由とする解雇等の不利益な扱いを受けること。

■自分の言動がハラスメントと指摘されたら?

その言動をすぐやめる。 → 自分の言動を振り返る。 → 迅速かつ誠実に『謝罪する』。



■もしハラスメントを受けたら?

我慢する、受け流すだけでは、状況は改善されません。



- 相手にはっきり『やめてください』と伝えましょう。
- ひとりで抱え込まず、会社の窓口や労働局等に相談しましょう。

■ハラスメントを防ぐために～加害者にならないために～

- 『自分の言動が相手を不快にさせていないか』振り返ってみましょう。
- 『この程度なら大丈夫だろう』の自分本位な考えはやめましょう。
- ハラスメントを受けた方が「NO!」「やめてください!」と言える職場環境を作りましょう。



まわりの人への『目配り・気配り・心配り』でハラスメントのない社会を作りましょう!!

詳しくは 男女参画課 ☎0954-23-9141

暑い日が続いていますが、皆さんは夏バテしていませんか?夏バテ、実は私は今まで一度もなかったことがあります!昔から夏だから食欲がなくなる...とまわりの細身の女子たちが言っていたのを、羨ましいな...と菓子パンをバクバク食べながらうらめしそうに聞いていた私です。笑

さて、今回の特集はそんな昔の私のような体形が気になる女子たちにもおすすめの「ベジファースト」習慣です。食べる順番を変えという簡単なことで生活習慣病を防げるだけでなく、ダイエット効果もあると言われていて、すぐにでも取り入れたい健康法ですよね。

実は私は10年ほど前に20キロダイエットをしています。(よくそこまで太っていたなど自分でも驚きですが)その時から習慣として取り入れていたのが今思うとベジファーストでした。当時から野菜から食べると食後の血糖値が上がりにくく、太りにくいと言われており、野菜から食べることでジムでの運動や半身浴等を組み合わせるとダイエットに成功しました。今でもそこまでリバウンドしてはいないのは、その頃から続けているベジファーストのお陰かな、と今号の取材を通じて改めて感じています。

病気が気になる人も、ダイエットしたい人も、ベジファースト習慣になりませんか?一緒に健康を目指しましょう!

～編集後記～

