

ハラスメント 相談室だより

第37号
令和4年11月

ハラスメント相談室だより
第37号をお届けします。



コラム 相談員からちょっとひとこと



相談者のお話を伺っていて、自分自身の体調や精神面での変化をキャッチし、自分なりに動かれている方が多いなと感じています。眠りにくい、なんだかイライラする、気分がすぐれない、物事に集中できない...こうした不調のサインに気づき、友人や身近な人、または心療内科などに相談する。そこで思ったような解決に結びつかなかったり、これ以上どうしたらいいのか分からない、ハラスメントが関係しているかもしれないと感じた時にハラスメント相談室に来られる。

“不調のサインにきづく”ことは自身を健やかに保つためにとっても大切なことです。「これ位で泣き言を言っではいけない」「耐えられない私が弱いからだめなのだ」自分の体や心からサインが出ているのに、それを無視して自分を責め続けると、回復にとっても時間のかかる状態に陥ってしまう可能性が高くなります。自分の感じた違和感を大切に、安心して就学・就労できる環境を整えてゆくことは決してわがままではありません。身近に相談できる人がいたらぜひ相談をしてみてください。状況が分かるが故に適切なアドバイスをもらえることもありますし、何より近くに理解者がいるのは心強いことです。

困ったことが起き、すぐに相談できない状況にあるときには「ひと呼吸置く」ことをお勧めします。その場で即答せずに保留する、メールの返信なども一旦離れて少し落ち着いて考えられる場所に身を置く等です。その上で、どう返事をしようか迷っている...どう対応したらいいのか分からないときには、ハラスメント相談室に相談することも検討してみてください。ハラスメント相談室では、意思表示の方法を提案したり、開くのが怖くなっているメールを一緒に開いたり、メールへの返信内容を一緒に考えたりもしています。一人で考えていて行き詰ってしまった...自分なりに相談したけれどまだもやもやしている...それらが少しでも整理されるために力になればと願っています。

続きは裏面

ハラスメント相談室 開室スケジュール

令和4年12月1日～

キャンパス	相談室	月	火	水	木	金
豊中	ハラスメント相談室 1 ＜文理融合型研究棟7F 704号室＞ TEL 06-6850-5029		10:00-13:00	12:00-15:00	11:00-14:00	10:00-13:00
	ハラスメント相談室 2 ＜サイバーメディアセンター データ・ステーション2階＞ TEL 06-6850-6006			12:30-18:30		
	ハラスメント相談室 3 ＜キャンパスライフ健康支援・相談センター東階段2階＞ TEL 06-6850-6505	10:00-13:00				
吹田	ハラスメント相談室 1 ＜看護師宿舎 1号棟3F 1311号室＞ TEL 06-6879-6981			12:00-15:00		11:00-14:00
				15:30-18:30	15:30-18:30	15:00-18:00
	ハラスメント相談室 2 ＜看護師宿舎 1号棟3F 1312号室＞ TEL 06-6879-6982 ※男性相談員（パワハラ・アカハラ担当）	※13:30-16:30	※9:30-13:00 ※14:00-16:15		※9:30-12:30	
箕面	ハラスメント相談室 ＜外国学研究講義棟 1F＞ TEL 072-730-5112		当分の間、閉室			

- 専門相談員が電話あるいは対面で相談をお受けします(事前予約要)
- 秘密は厳守します。匿名での電話相談にも対応します
- 豊中・箕面の全相談室、及び吹田の相談室1はハラスメント全般について対応可能です(女性相談員)
- 各相談室の所在地、英語で相談可能な相談室・開室時間帯等、詳細は大阪大学HPをご覧ください

＜大阪大学HP「ハラスメントの防止等」ページ＞

https://www.osaka-u.ac.jp/ja/campus/life/prevention_sh

