

ハラスメント 相談室だより

第35号
令和4年7月

ハラスメント相談室だより第35号を
お届けします。



コラム 相談員からちょっとひとこと

－ ハラスメントから身を守る「レジリエンス力」 －

最近、レジリエンス力が、ハラスメント対応に求められるとの記事を目にすることが多くなりました。レジリエンス（resilience）は、物理学の分野で使われている言葉で、跳ね返り、弾力、回復力、復元力の意味です。そのことから、困難な問題や状況、ストレスを受ける状況においてもすぐに立ち直る能力を表す言葉として使われています。レジリエンス研究の第一人者であるペンシルバニア大学のカレン ライビッチ博士は、レジリエンスの構成は、「自己認識」、「自制心」、「精神的敏捷性」、「楽観性」、「自己効力感」、「つながり」、「生物学的要素（遺伝子）」、「家族、コミュニティ、組織などの社会制度」の8要素であり、「生物学的要素」と「社会制度」以外の6つの要素が、個人的なレジリエンス力に重要としています。これらは、いずれも馴染みのある言葉ですが、レジリエンス力との関わりについて概説します。

1) 自己認識

これは、自分自身の感情や思考、自分の強みや弱み、価値観や人生の目標を正しく認識することです。逆境に陥ったとき、自分が怒っているのか、悲しいのか、つらいのか、自分の感情を正しく認識することで、立ち直るための第一歩になります。

2) 自制心

逆境時の感情や思考を自己認識した後、それを制御して、適切な行動に移ることが、レジリエンスの基本とされています。その時々状況に応じて自分の感情や思考、行動を自制心で適切に制御できます。

3) 精神的敏捷性

逆境に直面したとき、慌てず感情的にならず、本質的な原因を究明し、適切な解決策を講じて迅速に対処することが、精神的敏捷性です。これにより物事を多面的に捉え、現実的・客観的・実務的な対応ができます。

4) 楽観性

未来を良くすることができる確信を持つことが、楽観性です。ストレスを脅威と考えず、自分の成長するための挑戦と捉えることで対処する能力を持つことに繋がります。

5) 自己効力感

これは、問題の解決など、「やればできる」という自信のことで、逆境に直面した時も勇気を持って行動できます。逆境に打ち勝てれば、自信は補強され、行動力の源となります。

6) つながり

これは、「他者とのつながり」で、逆境のとき、誰かがそばにいてくれるだけで救われることがあります。信頼できる仲間や支えてくれる他者がいることは、その人が持つ財産です。また、「つながり」は、人間関係に限らず、旅行、散策や趣味もこれに相当します。



続きは裏面

ハラスメントは憎むべき行為で、撲滅すべきは当然ですが、それで人生を狂わされることは、是非とも避けなければなりません。上記の様な能力が備わっていれば、ハラスメント問題に煩わされないことが期待できます。また、世界からわが国は、東日本大震災、台風や豪雨で災害に見舞われても暴動を起こさず、復興に全力を注ぐ姿勢から、レジリエンス力を持つ国民と認識されています。皆様には、良き環境を保持して頂ければと思います、紹介しました。



ハラスメント相談室 開室スケジュール



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			9:30-12:30		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）		9:30-13:00		9:30-12:30	
		13:30-16:30	14:00-16:15	※※ 臨時開室有		
箕面	ハラスメント相談室 ＜外国学研究講義棟 1F＞ TEL 072-730-5112			14:15-17:15		

※※4/27、5/25、6/29、7/20、8/31、9/28のみ開室（13：30～16：30）ハラスメント全般対応可

- 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

