

ハラスメント相談室だより

ハラスメント相談室だより第23号をお届けします。

相談員について

ハラスメント相談室は現在、専門相談員が7名(教授、助教、特任教授及び外部相談員4名)いますが、その他にもすべての部局の相談に乗る全学相談員(部局からの選出26名)、当該部局の相談に乗る部局相談員(部局独自に選出)、がいることをご存知でしょうか？

全学相談員については大阪大学HP「ハラスメントの防止等」「ハラスメント相談室名簿」に名簿を掲載していますので、ご確認ください。

部局相談員については、部局の窓口にてご確認ください。

一人で悩まず、相談員にぜひ相談してください。



コラム 相談員からちょっとひとこと

注意や指導の場面で「つい、強く言い過ぎてしまった」「カッとなって怒鳴ってしまった」という経験はありますか。このように“つい”“カッとして”、普段はしない様な不適切な言動を取ってしまう状況には、感情の影響が少なくありません。特に、苛立ちや怒りの感情は、時に人を威圧し、傷つけてしまうような言動を生じさせます。そして、感情によって生じた衝動的な言動は、ハラスメントにもつながりかねません。

このような怒りの感情と上手につき合うための心理教育プログラムに、アンガーマネジメントがあります。アンガーマネジメントは、怒りを我慢することや感じないようにすることが目的ではありません。ネガティブなイメージが強く持たれますが、生きていく上で怒りが生じるのは自然なことです。アンガーマネジメントでは怒る必要のあることについて上手に怒り、必要ないことには怒らなくて済むようになることが目標とされています。怒りという感情に自分を見失うのではなく、怒りを適切に感じ、適切に対処することで、他人も自分も傷つけずに怒りの感情と付き合うことが重要です。元々はDV(ドメスティックバイオレンス)や犯罪者の矯正プログラムに用いられたものですが、現在は様々な分野で取り入れられています。教育や職場における人間関係はもちろん、スポーツの分野でもメンタルコントロールの一つとして用いられ、効果が出ています(テニスのロジャー・フェデラー選手がアンガーマネジメントを取り入れたのは有名な話ですね)。近年はパワハラ防止の研修やプログラムでも、アンガーマネジメントが用いられています。

人が関わり合う中で、怒りが生じる可能性は誰にでもあります。ですがその対処を誤れば、相手や周りの人を傷つけてしまうことになり得ます。自分自身が感情とどんなお付き合いをしているか、一度考えてみてはいかがでしょうか。不用意なハラスメントを防ぐ一歩になるかもしれません。

参考HP:日本アンガーマネジメント協会 <https://www.angermanagement.co.jp/>

大阪大学
「ワニ博士」

大阪大学ハラスメント相談室 (秘密厳守)

豊中地区 06-6850-5029、06-6850-6006

吹田地区 06-6879-7169

箕面地区 072-730-5112

大阪大学HP http://www.osaka-u.ac.jp/ja/for-student/ja/guide/student/prevention_sh