

人権コラム 心、豊かに

◆ 「6秒」のコントロール

厚生労働省が実施した、令和2年の「職場のハラスメントに関する実態調査」によると、過去3年以内に職場でパワーハラスメント（パワハラ）を受けたことがあると回答した人は、31.4%となっています。また、大分労働局内に寄せられた労働相談も「いじめ・嫌がらせ」に関する案件が増加しています。

このような実態を受け、労働施策総合推進法に基づく「パワーハラスメント防止措置」の義務化が、令和4年4月1日から、中小企業にも適用されるようになりました。職場のパワハラは、相手の尊厳や人格を傷つける許されない行為であると同時に、職場環境を悪化させてしまうものです。これらの行為を放置することは、仕事に対する意欲や自信の喪失を引き起こすだけでなく、ときには心身の健康や命に影響を及ぼすこともあるため、的確に対応していくことが求められています。

現代社会では、多くの人が不安やストレスを抱え、「ついカッとなって大声を上げる」、「無神経、不愉快な言葉を投げ掛ける」など、日々の生活の中や職場で、ついイライラしてしまうことも多いようです。「こうあるべき」、「こうしてほしい」という理想と「そうじゃない」、「してくれない」という現実とのギャップが怒り（イライラ）を生む一つの理由になっているのかもしれない。

そこで、近年注目されているのが、「アンガーマネジメント」という心理トレーニングです。1970年代にアメリカで生まれたとされており、怒りの感情と上手に付き合い、相手の人権を尊重しつつ自分自身の人権を守るコミュニケーションスキルの一つです。

通常の場合、怒りのピークは6秒程度。この6秒の間に、「深呼吸をする」、「頭の中を真っ白にしてみる」など、上手くやり過ごすことで怒りの衝動を減らすことができるそうです。

人間の感情である「怒り」をなくすことはできませんが、上手にコントロールすることはできます。

周囲や自分を大切にできる環境を作る上で、是非試してみたいはいかがでしょうか。