

CONTENTS



はじめに 03

TOPのパワーハラ 07

- 誰もがひれ伏す強大なパワー / 08
- 好き嫌いの「負」のパワー / 10
- そうかと思えば一転！にこやかな紳士に / 12
- いまのご機嫌を知らせるランプが欲しい / 13
- まずは自分のパワーを検証する / 15
- それってパワーですよ！とは... / 17
- 孤独にならない工夫を / 18

熱血上司のその後 21

- 海外赴任先で伝説を作った男 / 22
- 問題は「伝え方」 / 23
- 板ばさみで爆発！のつらさ / 26
- 体調不良：その後 / 27
- パワーハラと熱血指導の境目 / 29

女のいじめ 33

- 無視、無視、無視 / 35
- 呼び出して取り囲み... / 38
- 理詰め+感情的 // 大パニック / 41
- 触らぬ女にたたりなし...
男性上司はお手上げ？ / 43
- 働く女性よ、下よりも上を向いて歩こう！ / 45

セクハラとパワーハラ 51

- 酒と涙とセクハラとパワーハラ / 53
- 恋愛とセクハラのハザマ / 54
- できれば顔は見たくないんです、お互いに / 56
- 公私混同な訴えも / 58
- パワーハラのある職場にはセクハラもあり / 60

私も加害者でした……………63

話しかけられるとイラつく人／64

新入職員を笑いものにして／66

居酒屋の噂話は、異様に「盛り上がる」68

嫌いな人がいても不思議じゃない／70

気づいたら、すぐに謝る／72

誰もが被害者、誰もが加害者／73

パワハラとの向き合い方……………75

管理職はつらいよ／76

パワハラは怖くない／77

何をパワハラと感じたか？／78

席を立つ、深呼吸をする／79

感謝と期待を伝える／81

さまざまなムリがパワハラを招く／82

自分を大事にできる人が、

他人も大事にできる／83

体と心の声を聴く／86

パワハラ対策のすすめ……………89

中間管理職にパワハラ防止策を委ねない／90

相談体制作りが、風土改革の第一歩／91

一般職にも、被害を

呼び込まないための教育を／93

パワハラとは何か、職場で十分な議論を／95

個人が進めるパワハラ対策／
会社が進めるパワハラ対策……………97

おわりに……………98

(公社)全国労働基準関係団体

連合会都道府県支部一覧……………103

折り込み1

上司の皆さん！これはパワハラです。／104

折り込み2

部下の皆さん！これはパワハラです。／105