

「パワハラ」チェックリスト

もしかしたら、「パワハラ」の被害者（加害者）かも知れません・・・。

あなたが職場で体験したり、見聞きしたことがある言動にチェックをつけてみてください。

チェック ☑	No.	受けている行為や発言（している行為や発言、または見たり聞いたりしたこと）
	1	注意しながら書類等で頭を小突かれた。（小突いた）
	2	「バカヤロー」「グズ」「のろま」などの屈辱的な言葉を吐かれた。（言った）
	3	「辞めてもいいんだぞ」などと脅された。（言った）
	4	ミスに対し、ほかの社員の目の前で、強い口調で叱責された。（人前で叱る）
	5	経験のない重要な業務を課せられた。（過重な仕事を与えている）
	6	挨拶をしても無視され、会話をしない。（無視し続けている）
	7	仕事上必要な情報や指示を与えられない。（与えない）
	8	飲み会に誘われない。（特定の人だけを誘わない）
	9	過重なノルマや一人では無理な仕事量を与えられる。（与えている）
	10	終業間際に過大な仕事を与えられる。（与える）
	11	ねちねちと叱責を繰り返された。（同じことでも何度も叱責を重ねる）
	12	暴力をふるわれた。（ふるった）
	13	仕事上のミスだけでなく、人格まで否定された。（人間性にまで言及する）
	14	休日や夜間に連絡を入れられる。（休みに関係なく連絡をする）
	15	モノを投げつけたり、ゴミ箱を蹴ったりしている。
	16	能力や経験に見合わない、程度の低い仕事を与えられる。（仕事を与えない）
	17	個人の宗教について公表された。（公表した）
	18	「お前なんかいつでもクビにできる」と脅された。（脅した）
	19	仕事を監視される。（監視する）
	20	不法行為を強要された。（不法行為とわかっていても仕事としてやらせている）

パワハラは、上司から部下へのいじめ・嫌がらせを指すことが多いですが、先輩・後輩間、同僚間、さらには部下から上司に対して行われるものもあります。