

## 【特別賞】

### ○取組名

アンマネでパワハラ回避！

～「やっちゃまったなあ」そうなる前のアンガーマネジメント！～

### ○受賞者名



東ソー物流グループ  
コーウン・マリン株式会社

### ○取組の内容（健康管理）

- ・ パワーハラスメントの要因の一つである「怒り」に着目し、「怒り」の発生のメカニズムやコントロールに関する知識を深め、感情による摩擦の回避を目的とした船員の「アンガーマネジメント」教育を浸透

疑似体験用の会話事例(参考助言案)

船長 「●●、最近元気がない。」  
●● 「申し訳ありません。..ちょっと最近、体調が悪くてですね。」  
船長 「どうしたんか。お前らしくないな。みんなも最近●●がミスが多いっ、心配しちよったぞ。」  
●● 「すいません。自分はこの仕事、向いてないかも知れません。」  
船長 「ミスが続くとるけん、そう思うんやろ。①**気合が足りんから**そうなるんだ。しっかり**②頑張れ!**  
①抽象的な理由。根拠論。  
②どう頑張れば良いか具体的なアドバイスがない。  
●● 「..はい。」  
船長 「③**俺も若い頃は、そういうことがあった。だれもが通る道やから④頑張れ!**  
そこを乗り越えたら**仕事**が面白くなるから。」  
③自分が善者、相手の原因を悪くしなさい。  
④既に頑張っているのに更に「頑張れ」→本人にはプレッシャー。  
●● 「..はい。でも、自分のせいで皆に迷惑をかけてしまって、やっぱり自分には能力が無いんやと思います。」  
船長 「⑤**体調が悪いけん、**そう思うんやろ。夜は寝とんか? ⑤**勝手に決め付ける。**  
●● 「最近、寝つきが悪くて。考え込むと、寝れなくなってしまうんです。」  
船長 「そりゃいかんや。俺は、時間がある時、筋力をするぞ。  
⑥**体を鍛える!** 疲れてぐっすり寝れるぞ。  
だいたいまだ若いのに、体がなまっている証拠やろ。  
俺の若い頃は..(⑦..自分の話が続く)  
⑥無理に勧める。  
⑦自分の言いたいことばかり。相手の話は聞かない。

色んな場面で疑似体験!  
※複数回実施!

疑似体験と文書化によって、  
⑥を深く見てみよう。  
自分では入らなかつた会話の中で、違和感を感じないだろうか?  
相手の立場で考えよう。



カンになったら6秒待つ

『怒りを感じたら6秒待つべし』  
『怒っているときは時間が早く進むので、7秒数えるべし』

- 人は『怒り』が生まれて、理性が働かずに6秒かかる。
- つまり、その6秒をしのげば、極端な行動に発展しない。(『怒り』による失敗を防げる。)
- 注意すべきは、無意識や衝動的に反応する『癖』である。
- 何とか、沈黙の6秒を耐えしのぎ、暴力や『売り言葉に買い言葉』の悪循環とまらないよう返す付ける。(お互いヒートアップしてしまふ。)

実は既に2020年6月1日に「改正 労働施策総合推進法」に基づく『**パワーハラスメント防止推進**』が施行されています!  
①大手企業は既に義務化。中小企業については、2022年4月1日より義務化される。ペナルティとしては、最終的に**企業名が公表**され、現場のみならず会社、そして**社会的損失を生む可能性**がある!←ヤバイ!  
【復習: パワハラとは?】  
**ゆ 優越背景:** 優越的な関係を背景にした言動(身体的行動は厳禁!)  
**ぎ 業務超越:** 業務上必要かつ相当な範囲を超えたもの  
**し 就業妨害:** 労働者の就業環境が害されるもの  
→ただし、客観的に見て、業務上必要かつ相当な範囲で行われる適正な業務指示や指導は該当しません。らしい。(判断が難しい。)  
→すなわち、意図的な権力行使、いじめなどにより被害者を通い込んだと判断された場合、法に問われる可能性がある。(個人の誤った正義感や正当性、法の下では例の理由にもならぬ。)

その6秒間何をします?

- 観察: 何でも良いので近くの様子を観察しよう!
- 客観的評価: 怒りを1~10点満点で表すと何点ぐらいの怒りだろう。(MAX10点)
- 離脱: 顔を真っ白にするイメージと腹式呼吸をイメージした深呼吸(怒りから意識もどらせよう!)  
⑥秒立ったのに、キレそう、怒りが止まってきた! そうしたら、一旦離れよう。言い争い等によるヒートアップを回避
- 無心・深呼吸

パワハラの会話内容を文書化した上で、無作為に役柄を定め、実際に乗組員に当該会話内容を演じてもらうことで自身では気付きにくいパワハラ発言を疑似体験させると共に、過去に類似した案件が無かったか発表してもらうなど、皆でディスカッションを実施。ドック入渠時などを活用した体験型講習により、浸透させる工夫がなされている。

(参考)

### ○受賞者概要

代表者 代表取締役社長 塚本 均

所在地 山口県周南市

創立 1988年5月