

# ハラスメント恐怖

## — 訴えにくい心理の背景と対策 —

尾 崎 真奈美

### はじめに

私は、先日のハラスメント研修において漠然とした違和感を感じた。何かが間違っているのではないか、それとも自分自身が過敏で極端な感性を持つからなのだろうか。このような釈然としない不安感がどこから来るのかを精査したいと思った。

研修では、ハラスメントが、加害者の自覚がないまま行われる可能性があるために注意しなければいけない、と、具体的な例が挙げられた。「被害者が不快に感じたらハラスメントである、発する側の意図に関係なく」という趣旨が、その啓蒙教育の中で強調された。多様性を考慮し、相手の感情や想いを尊重することが大切であることは言うまでもないが、傷つき体験全てを、発する側の罪とすることは妥当な判断なのだろうか？傷つくとはどういうことなのだろうか？感受性の個人差などから、その弊害が出てこないだろうか？

教員としての立場からは、学生指導の場面で、学生が不快に感じることをなくそうとすることに勢力を傾けていくと、適切な指摘やコメントが難しくなっていくように思われる。

京都大学の中川（2006）は次のように指摘している。「研究も教育も、決して楽しいことばかりではない。研究の進展のためには、現状に応じた厳しく不快な指摘も必要になることがあるし、教育の過程には、学生の意に沿わぬ内容でも必要な課題というのは現れる」。教育研究の現場でこのように感じておられる方は決して少なくはないと推測するが、先日のハラスメント研修ではっきりそのような発言をする教職員はいなかったようである。

## 目的

そこで私は、このような問題を感じているに違いないのに明言できない雰囲気支配している大学の現状について、理解したいと思った。

本研究ノートではまず、現状のハラスメント啓蒙活動のあり方によって引き起こされる可能性がある新たな精神障害、ハラスメント恐怖症の実態についてネット上の言説を記述する。それを踏まえて、ハラスメント概念の本質を吟味し、現代のハラスメント問題の特徴を考察する。また、これらから見えてきた知見をもとに、最適なハラスメント教育のあり方とそれに対する対策を提示することを目的とする。

## 方法

ハラスメントに対する古典的な先行研究による資料収集と、2026年の我が国におけるインターネット上の言説を探索し、それらを突き合わせて考察していく。

## 結果

### 1. ハラスメント対応の難しさ

本来、弱者の声にならないハラスメントを理解し告発するための理論と啓蒙だったハラスメント教育が、弱者や多様性尊重という言葉で行き過ぎた様相を示しているように思われる。実際、ハラスメントになってしまうかもしれないという恐怖と不安から、パニック障害などの症状が出てきたり、休職などに及ぶケースまで問題となっている現状がある。ある全国調査によれば、逆パワハラを受けた課長職の6人に一人が逆パワハラ被害を経験しており、離職・休職を検討したことがあるという。

パワーハラスメント（以下、パワハラ）やアカデミックハラスメント（以下、アカハラ）という言葉や事例は説明するまでもないが、インターネット上でハラスメントを検索すると、さまざまなハラスメントが話題となっている。すなわち、逆ハラ・カスハラ（客からの過度な要求）・ロジハラ（正論で相手を追い詰める）・ヤメハラ（退職するよう仄めかす）・オモハラ（思いやりの強要）・プチハラ（直接的でなくとも不快に感じるほどの過度な要求）・マタハラ（妊娠に関する嫌がらせ）・エアハラ（場の空気を見捨てる）・フキハラ（不機嫌でいる）ミセハラ・ドラハラ・スモハラ・カジハラなど枚挙にいとまがない。さらに、グレーハラスメントとは、ため息や舌打ちなどで不快な思いをさせることである。ホワイトハラスメント、つまり過保護で過剰な

配慮による負担を与え成長の機会を奪う、と名付けられたハラスメントまで存在する。

すなわち、相手が不快と感じることは全てハラスメントという言葉で説明され、あってはならないこととされ、これらのハラスメントを撲滅するための教育啓蒙活動が盛んになってきているという様相がうかがえた。法的な規制も整備され、厚労省の基準に従って処分も行われている。

一方で、特に産業精神衛生の分野では、パワハラだと指摘され、本人の自覚も理解もないまま加害者扱いされて、弁解の機会も与えられないというような問題も浮上している。

このようにハラスメントに関しては、加害者も被害者も、相談されるカウンセラーや組織のマネージメントや専門家の間でも、世代格差や価値観の違いからの混乱が存在しているように思われる。さらに、マジョリティや公式な見解のみが正であるとされるところにまた、二次的なパワーハラスメント問題が生じている可能性も否定できない。そもそも弱者とは何をもって定義されるのだろうか？ハラスメント問題は、逆差別問題でも明らかであるように、弱者であるという特権を使って他者を支配し、一見立場が上のように見えるものが傷つき不安になっていくケースも見え隠れしている繊細な問題である。

## 2. ハラスメント概念の本質的問題

### 2.1. モラルハラスメント～自己愛的変質者によるハラスメント

ハラスメントの中核概念は、「目に見えにくい言葉や態度による嫌がらせである」と言って良いであろう。

我が国においてハラスメントという言葉が注目されるようになったのは、フランスの心理学者、イルゴイエヌの「モラルハラスメント～人を傷つけずにはいられない」が翻訳発刊された1999年頃からであろう。そこで扱われているのは「モラルハラスメント」という言葉である。モラルハラスメントという概念は、そもそも加害者の病理的な心理の告発であったことを、ここで改めて記述しておきたい。同時に、被害者となるターゲットの心理についての認識も、現代のハラスメントを考える上で参考になるであろう。

彼女が強調しているのは、他者を傷つけることによって快感や益を得る個人と、過度に良心的なターゲットが、自分自身が悪いと思ひ込まされていく精神病理的な構図であった。すなわち、自己愛的変質者が、被害者となる個人の善なる意図や生命力を傷つけ、奪っていくという巧妙なメカニズムである。

## 2.2. 「美德によって偽装された」大衆によるハラスメント

安富（2007）や加藤（2015）は、直接的な暴力が著しく減り、物質的には豊かになった社会において、美德によって巧妙に偽装されたハラスメント構造があると指摘している。ここで注目すべきことは「見えにくい」という点、そして「美德によって偽装された」という点である。

小沢もまた、「一見問題に見えないが危険性を秘めた関係行為（パラ・ハラスメント）がある。パラ・ハラスメントの内実は美德と見える言説や行為であり、多くのハラスメントは美德で隠されている」と指摘している。

見えにくさという観点からは、ハラスメント教育によって、今まで問題とされにくかった精神的な嫌がらせに光を当てて、その予防教育が盛んになってきたことは評価すべきことである。しかしながら、「美德によって偽装された」メカニズムに関しては、価値観の相違などにより時に解釈が異なったりして、共通理解が困難であることが予測される。

「美德によって偽装された嫌がらせ」は、イルゴイエヌの指摘する自己愛的変質者に限られるものではなく、むしろ一般大衆社会に広く見られる現象であるが故に、問題の重大さを記述しておきたい。例えば、戦時中に「欲しがりません、勝つまでは」というスローガンの元に、華美な格好を非国民と非難したり、それどころか平和を主張するだけで、言論の自由が規制され、ひどいハラスメントが横行していた。最近の事柄でも、弱者を守るための思いやりとして、感染予防効果もなくむしろ多大な被害が明らかになってきた薬物を半強制的に投与されたり、反対する個人は陰謀論者と非難され社会的に葬られたりしてきた。このような美德による偽装は正当化され、称賛されることはあっても、ハラスメントとして取り上げられることはない。

ハラスメントは、「意図的でなくても他者を傷つけるもの」と定義する立場ならば、このような、社会正義を行なっているという善なる信念のもとで行っていたとしても、結果として他者を大きく傷つけていることは、社会的ハラスメントに当たると言

えるだろう。

美德をちらつかされて、嫌がらせ、つまり精神・肉体・社会的な暴力が見過ごされている現状は、他にも「やりがい搾取」といった問題にも繋がっており、現代社会の大きな病理ではないだろうか。

### 3. 最適なハラスメント教育の提言

このように、美德によって操作されやすい国民に対するハラスメント教育は、どのような展開が可能だろうか？それには、表面的な嫌がらせの定義や説明以前に、健康的な基本的人権教育が有効であると私は考えている。

人権擁護のあり方は、まず、加害者も被害者もなく一個人として尊重されるべきであるとするとところから始まる。それが、社会的地位が上だから強者、障害者を持つから弱者であるという表面的な構図で捉えきれない逆差別に対しての防波堤になると考える。それにも関わらず、逆差別を公言することによる社会的バッシングは想定され、発言しにくい空気があるのも事実である。

嫌がらせが「見えにくい」「表に出にくい」という問題に対しても、立場や信念が異なっても、すべての人の人権が尊重されるべきである、という基本的な態度で臨めば解決の糸口が見つけられるのではないだろうか。

それが困難だとすれば、変化の大きな時代背景の中で、一般人に蔓延している病的な態度に対する潜在的根本的なアプローチが先であろう。蔓延している現代の社会病理とは、傷つくことに対する過剰反応と、他者攻撃による保身の構造から見えてくる不安な自己像である。私は、これこそが、現代社会臨床心理学の大きな課題であると捉えている。

生きている限り、不快やネガティブな体験は不可避である。感受性や個人的体験はそれぞれ異なるために、どれだけ努力しても完全に防ぐことができないのは当然なことである。障がい者や未熟な個人といった弱者に対する繊細な配慮は、もちろん重要なことである。しかしながら、最近増加しているように思われる精神障害予備軍的な脆弱なケース、また発達障害といったかなり個性的な感性を持った個人に対する配慮はキリがない。個人は大切であるが、現実問題として、そのために大多数に対する適切なアプローチが妨げられてしまう現状があるのではないだろうか。

そこで参考になるのがリスクマネジメントの考え方もかもしれない。それは、リス

クをゼロにすることはできないし、限りなくゼロに近づけるための努力が返って別の問題を生じさせてしまうため、リスクをなくすための努力に最適なポイントがある、という考え方である。リスクをなくすための努力が、反対に弊害を生み出す可能性もあるため、包括的にアプローチすることが奨励される。つまり、リスクをゼロにすることを最終目標としないまま、小さなリスクには目を瞑り前身していこうという実際の考え方である。

これをハラスメント教育に当てはめると、いわゆる加害者側の非を問うことにフォーカスするあまり、加害者の傷つきなど二次的な問題が生じてくる可能性を視野に入れながら、どこで折り合いをつけるのが妥当かという問題となる。

実際には、「美徳による偽装」という洗脳装置によって無意識的にコントロールされている大衆にどうアプローチしていくかは、非常に困難な道である。長年にわたって、事を荒立てない誤った平和主義に浸かりきっている人々は、本質的な生命力が徐々に破壊されていることに気がつくこともない。このような根本的な大問題に関しては大衆マインドコントロール問題として別稿で展開しているため、この研究ノートでは指摘するだけにとどめておく。

## 参考・引用文献：

- ・中川純子（2006）. アカデミック・ハラスメント雑想, 京都大学カウンセリングセンター紀要, p 31-40
- ・安富歩（2007）. ハラスメントは連鎖する, 光文社新書
- ・加藤諦三（2015）. モラル・ハラスメントの心理, だいわ文庫
- ・小沢哲史（2025）. パラ・ハラスメント・パラドックス, 和洋女子大学紀要
- ・HIRIGOYEN, M. F. (1998). LE HARACELEMENT MORAL: Paris: Syros. イルゴイエヌ・M モラル・ハラスメント 人を傷つけずにはいられない 高野優（訳）(1999), 紀伊國屋書店
- ・厚生労働省（2020）. 事業主が職場における優越的な関係を背景とした言動に起因する問題に関して雇用管理上講ずべき措置等についての指針（令和2年厚生労働省告示第5号）【令和2年6月1日適用】
- ・A I N O（2024）. アカデミックハラスメント, ヒカルランド.
- ・[https://www.j-feel.jp/note/wz0\\_cuxj3cc/](https://www.j-feel.jp/note/wz0_cuxj3cc/)
- ・和田誠司(2025). 部下からのハラスメント」に苦しむマネジャーたちの実態調査, 教育アンケート調査年鑑, 創育社.