

ハラスメント防止



セクシャルハラスメント防止

法対応必須 | 職場事例・被害者/加害者にならないために

実施時間

最小: 40分～
推奨: 4時間程度

実施形式

オンライン / 対面 / ハイブリッド /
LMS / eラーニング

対象者

全社員 / 管理職

試作版です。掲載・カスタマイズに関するご相談はお気軽にどうぞ。

講座概要 / 対応可能形式

講座概要

法対応必須 | 職場事例・被害者/加害者にならないために

対応可能形式	カスタマイズ可能項目	受講環境
<ul style="list-style-type: none">オンライン対面ハイブリッドLMS / eラーニング	<ul style="list-style-type: none">対象者・階層に応じた内容調整研修時間（実施時間からの拡張・短縮）実施形式（オンライン / 対面 / ハイブリッド）業界別ユースケースの差し替え社内ルール・既存制度への反映演習データ・事例の差し替え	<ul style="list-style-type: none">オンラインツール: Zoom / Google WorkspacePC（カメラ・マイクが利用できる環境を推奨）詳細な受講環境は実案件のヒアリング後に調整します。

上記は講師として対応可能な共通条件です。講座個別の確定仕様ではなく、実案件ではヒアリング後に調整します。



カリキュラム概要

Unit 1

セクハラの定義と種類（対価型・環境型）

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

Unit 2

職場での具体的事例と判断基準

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

Unit 3

SOGIハラスメントの理解

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

Unit 4

被害者・加害者にならないために

詳細カリキュラム: 後続ページに掲載

本ページは各ユニットの見出しのみを掲載しています。ユニットごとの全項目は後続の「詳細カリキュラム Unit X」ページに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は実案件のヒアリング後に調整します。

詳細カリキュラム Unit 1

セクハラの実義と種類（対価型・環境型）

- ・ セクハラとは：性的な言動による不利益・不快感
- ・ 男女雇用機会均等法で禁止：1999年から
- ・ 脳科学の「不快記憶」：性的な言動は深く傷つく
- ・ セクハラの実義：「職場における性的な言動」
- ・ 職場とは：オフィス・出張先・飲み会も含む
- ・ 性的な言動とは：身体接触・発言・視覚的行為
- ・ 心理学の「境界線の侵害」：相手の領域に踏み込む行為
- ・ セクハラの実類型：対価型と環境型
- ・ 対価型セクハラ：性的な言動への対応で不利益
- ・ 「誘いを断ったら降格」「交際を拒否したら解雇」
- ・ 環境型セクハラ：性的な言動で就業環境が害される
- ・ 「卑猥な話を繰り返す」「ポスターを貼る」「じろじろ見る」
- ・ 行動経済学の「パワーの非対称性」：力関係がセクハラを生む
- ・ セクハラの実例：身体接触
- ・ 肩を揉む・腰に手を回す・抱きつく・キス
- ・ セクハラの実例：性的な発言
- ・ 「スタイルいいね」「彼氏いるの?」「飲みに行こう」
- ・ セクハラの実例：視覚的行為
- ・ 「性的な画像を見せる」「じろじろ見る」
- ・ 脳科学の「主観的不快感」：受け手が不快なら成立
- ・ 「そんなつもりじゃなかった」は通用しない
- ・ 同性間のセクハラ：男性→男性、女性→女性も成立
- ・ セクハラの影響：精神疾患・退職・訴訟
- ・ 実践ワーク：対価型と環境型の実例を考えよう

詳細カリキュラム Unit 2

職場での具体的事例と判断基準

- ・ 「これってセクハラ？」：判断に迷うケース
- ・ セクハラかどうかの判断基準：3つの視点
- ・ 1. 一般的な労働者の感じ方（平均的な感受性）
- ・ 2. 継続性・反復性（1回か繰り返しか）
- ・ 3. 関係性（上司→部下、同僚同士）
- ・ 心理学の「社会的文脈」：状況で判断が変わる
- ・ グレーゾーン事例1：「若いね」「かわいいね」の褒め言葉
- ・ 外見への言及は原則NG：相手が不快なら成立
- ・ グレーゾーン事例2：「結婚しないの？」の質問
- ・ プライベートへの過度な立ち入り
- ・ グレーゾーン事例3：飲み会での誘い
- ・ 断られたら諦める：しつこい誘いはNG
- ・ 行動経済学の「繰り返し効果」：しつこさが不快感を増幅
- ・ グレーゾーン事例4：身体接触（肩ポン）
- ・ 不必要な接触は避ける：距離感を保つ
- ・ グレーゾーン事例5：性的な冗談
- ・ 「みんな笑ってるから」は言い訳にならない
- ・ 脳科学の「不快の個人差」：感じ方は人それぞれ
- ・ 世代間ギャップ：昔は許されたが今はNG
- ・ 「昔はよかった」は通用しない時代
- ・ 職場恋愛とセクハラ：恋愛は自由だが強要はNG
- ・ 断られたら諦める・仕事に影響させない
- ・ セーフティゾーンの原則：相手が嫌がることはしない
- ・ 実践ワーク：グレーゾーン事例を判断してみよう

詳細カリキュラム Unit 3

SOGIハラスメントの理解

- ・ SOGIとは：性的指向（SO）と性自認（GI）
- ・ LGBTQ+：多様な性のあり方
- ・ 脳科学の「性の多様性」：グラデーション状に存在
- ・ 性的指向（Sexual Orientation）：誰を好きになるか
- ・ レズビアン・ゲイ・バイセクシュアル・アセクシュアル
- ・ 性自認（Gender Identity）：自分の性をどう認識するか
- ・ トランスジェンダー・Xジェンダー・クエスチョニング
- ・ 心理学の「アイデンティティ」：自分らしさを認める権利
- ・ SOGIハラとは：性的指向・性自認に関するハラスメント
- ・ 「ホモ」「オカマ」などの差別的発言
- ・ アウティング：本人の同意なく暴露すること
- ・ 「あの人ゲイらしいよ」の噂話は重大な人権侵害
- ・ 行動経済学の「カミングアウトのコスト」：言えない苦しみ
- ・ 「彼女いるの？」「結婚しないの？」の圧力
- ・ 異性愛前提の会話がプレッシャーになる
- ・ 「男らしく」「女らしく」の押し付け
- ・ 性別役割の固定観念を押し付けない
- ・ 脳科学の「ジェンダーバイアス」：無意識の思い込み
- ・ カミングアウトを受けたら：受け止める・秘密を守る
- ・ 「話してくれてありがとう」の受容
- ・ アライ（Ally）になる：理解者・支援者として
- ・ インクルーシブな職場：誰もが自分らしくいられる
- ・ 性別欄の見直し・多目的トイレの設置
- ・ 実践ワーク：自分の中のSOGIバイアスをチェックしよう

Excel「計画書ver2」G列のスライドタイトルをもとに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は、ヒアリング後に調整します。

詳細カリキュラム Unit 4

被害者・加害者にならないために

- ・ セクハラ加害者にならないための10の行動
- ・ 「悪気はなかった」は通用しない
- ・ 脳科学の「共感力」：相手の気持ちを想像する
- ・ 1. 外見に触れない：褒め言葉も慎重に
- ・ 2. プライベートに踏み込まない：恋愛・結婚・出産
- ・ 3. 不必要な身体接触をしない：握手も確認してから
- ・ 4. 性的な話題を避ける：冗談でもNG
- ・ 5. 二人きりの飲み会を避ける：誤解を招く
- ・ 心理学の「境界線の尊重」：相手のテリトリーに入らない
- ・ 6. 断られたら諦める：しつこくしない
- ・ 7. 「みんな」を言い訳にしない：「みんな笑ってる」は関係ない
- ・ 8. 世代の価値観を押し付けない：「昔は〇〇だった」は通用しない
- ・ 9. 酔っていても責任あり：酒は免罪符にならない
- ・ 10. 相手の反応を見る：不快そうなら即やめる
- ・ 行動経済学の「感情のシグナル」：表情を読み取る力
- ・ セクハラ被害を受けたら：NOの意思表示
- ・ 「やめてください」とはっきり伝える
- ・ 記録を残す：日時・場所・内容・証拠
- ・ メール・メモ・録音（法律の範囲内で）
- ・ 相談する：信頼できる人・相談窓口・弁護士
- ・ 一人で抱え込まない：二次被害を防ぐ
- ・ 脳科学の「トラウマ記憶」：早めの対応が回復を早める
- ・ 二次被害の防止：相談を受けた側の対応
- ・ 「気にしすぎ」「あなたにも原因が」はNG
- ・ 実践ワーク：セクハラチェックリストで自己点検しよう

Excel「計画書ver2」G列のスライドタイトルをもとに掲載しています。実施時間・対象者・演習内容は、ヒアリング後に調整します。

ユニット一覧

UNIT 1 セクハラの実義と種類（対価型・環境型）

- セクハラとは：性的な言動による不利益・不快感
- 行動経済学の「パワーの非対称性」：力関係がセクハラを生む
- セクハラの影響：精神疾患・退職・訴訟

UNIT 2 職場での具体的事例と判断基準

- 「これってセクハラ？」：判断に迷うケース
- 行動経済学の「繰り返し効果」：しつこさが不快感を増幅
- セーフティゾーンの原則：相手が嫌がることはしない

UNIT 3 SOGIハラスメントの理解

- SOGIとは：性的指向（SO）と性自認（GI）
- 行動経済学の「カミングアウトのコスト」：言えない苦しみ
- 性別欄の見直し・多目的トイレの設置

UNIT 4 被害者・加害者にならないために

- セクハラ加害者にならないための10の行動
- 9. 酔っていても責任あり：酒は免罪符にならない
- 「気にしすぎ」「あなたにも原因が」はNG



研修スタイル / 講師 / 相談

講師として対応可能な範囲

実施形式: オンライン / 対面 / ハイブリッド / LMS / eラーニング 最小実施: 40分～（要点を絞った導入構成） 推奨実施: 4時間程度（1ユニット1時間目安／詳細カリキュラム・演習を含む構成）（カスタマイズ相談例）・ 対象者・階層に応じた内容調整・ 研修時間（実施時間からの拡張・短縮）・ 実施形式（オンライン / 対面 / ハイブリッド）・ 業界別ユースケースの差し替え・ 社内ルール・既存制度への反映・ 演習データ・事例の差し替え（実施前ヒアリングで調整する項目）・ 対象者の階層／前提知識・ 受講環境・ 配信ツール・ 演習データ・ 社内固有事例の差し替え※ 本資料はカリキュラム設計例です。最小実施では要点を絞って扱い、詳細カリキュラム・演習を含む場合は、1ユニット1時間を目安に、対象者・目的・実施形式に応じて時間配分を調整します。

講師プロフィール

氏名: 準備中 経歴サマリ: 準備中 強み: 準備中 登壇可能講座: 52 件 / 13 カテゴリ

この講座をベースに、貴社向けカスタマイズをご相談いただけます。

お問い合わせ／カスタマイズ相談はサイトのお問い合わせ欄からご連絡ください。