

## ハラスメントの被害にあったら

### ①悪いのは相手、自分を責めない

大事なことは、「自分を責めない」ということ。これが基本です。セクハラ被害を受けると、「自分に落ち度があったのではないかと考えてしまいがちですが、悪いことをしたのは加害者のほうなのだ、ということを忘れないで下さい。



### ②リラックスして

被害を受けたら混乱してしまうのは当たり前。少し時間をおき、気分を落ち着けて、ゆっくり自分に起こったことを整理してみましよう。思い出すのもイヤなことかも知れません。



でも、繰り返し同じような目にあわないよう適切な対応をとるためにも、これは大事なことです。

### ③記録をとる

繰り返されるようなら、「いつ、どこで、誰から、何をされたか」という基本的なことについて、記録(メモ)をとっておきましょう。こうすることで気持ちの整理にもなります。また、



あとで訴えを起こすような時にも役に立ちます。一緒に誰か他の人がいる場で起

きたことだったら、その人に「何があったのか」の確認をとっておくと、あとで何かの時に証言してもらうのにも役立ちます。

## ④ どうするか、決めるのはあなた

最終的に「どうしたいのか」は自分で決めないといけません。自分で相手に「やめてほしい」と伝えるのか、大学の処分を求めるのか、そっと身を遠ざけるのか、裁判にするのか、選択肢はたくさんあります。ベ



ストの解決はないかもしれませんが、よりよい結果になるように、じっくり考えて決めましょう。

## ⑤ 誰かに相談する

必要なら誰かに相談することも考えて下さい。被害を訴えるためだけでなく、自分の気持ちの整理や、何をされたのかを確認する助けにもなります。口の堅い友人でもいいでしょう。



大学ではハラスメント相談員を置いていますので、こちらも手近で利用できます。重要なのは、自分が信頼して話ができる相手を選ぶことです。

## ⑥ 知り合いが被害にあったら

学生や同僚から相談を受けることもあるかも知れません。それは、あなたが信頼されている証拠です。その信頼にこたえてあげられるよう



にしたいものです。まずとにかくじっくり話を聞いてあげてください。「スキがあったんじゃない?」とか、「ついていったりしたのがいけない」とか、被害にあった人を責めるような発言は NG。また、先走ってあなたが勝手に行動してしまうのもよくありません。本人の意思が最優先。相手の気持ちを落ち着かせ、何があったのかを確認し、そして本人が「自分で決める」ための助けになれるようにして下さい。でも、あなたが全部引き受けることはありません。自分にはできないと思ったら、無理をしない。被害を受けた本人と話し合っ、他の相談相手をさがしましょう。