

# なんでもない日を、ちょっと特別に

## 段ボールを叩きつけられたあの日。 ～私のパワハラ体験と伝えたいこと～

仕事をしていると、誰でも一度は人間関係に悩むことがあるかもしれません。最近「パワハラ」や「ハラスメント」という言葉を耳にすることも増えてきましたが、実際に自分がその場面に直面すると、どうしていいのかわからなくなることがあります。

以前、私は倉庫で棚卸の仕事をしていました。ある日、仕事でミスをしてしまった時のことです。上司は突然、目の前で段ボールを床に叩きつけ、大きな声でどなりました。その音と怒号に、私は一瞬体が固まり、恐怖で足がすくんでしまいました。

さらにその後も、近くににいるのに聞こえるような声で悪口を言われることがありました。その場では何も言えず、「自分が悪いのだから仕方ない」と思い込もうとしていました。

しかし、数日後から体に異変が出始めました。めまいや足元のふらつきを感じるようになり、体調が優れない日が続くようになったのです。最終的にはクリニックを受診することになり、心のストレスが体にも影響することを実感しました。

それでも当時の私は、誰にも相談することができませんでした。「こんなことで相談していいのだろうか」「自分が我慢すればいいのではないか」と思い、一人で抱え込んでしまったのです。その結果、つらさは少しずつ積み重なり、体調にも影響が出てしまいました。

今振り返ると、「もっと早く誰かに相談していればよかった」と強く思います。ハラスメントの問題は、本人が「つらい」と感じている時点で、とても大切なサインです。我慢を続けてしまうと、心だけでなく体にも負担がかかることがあります。

仕事の悩みは、一人で抱え込む必要はありません。小さな違和感でも、「つらい」「おかしい」と感じたときは、誰かに話してみしてほしいと思います。あのときの自分にも、「一人で抱えなくていい」と伝えたい。そして同じように悩んでいる方がいたら、どうか無理をせず、早めに相談してほしいと心から思います。



パワハラ体験



管理課 石井