

人との付き合い方、
ハラスメントなどで
困っていることは
ありませんか？



◇◆“これってハラスメント？”という場面に出会ったら…◆◇

 ハラスメントを受けた、目撃したと感じたら、ひとりで悩まずに
周囲の信頼できる人に相談しましょう

ひとりで我慢せずに、友人、家族、教職員など
まずは身近な信頼できる人に相談することが大切です。

 いつ、どこで、誰が、何を、何のために（5W1H）したのかを
記録しましょう

メモやメール、録音で記録を残しましょう。後々の事実確認の際に有効
です。また、周囲に見ている人がいたら、その人にも確認しましょう。

 相談窓口を利用しましょう

学生相談室は、ハラスメント相談窓口でもあります。原則、秘密厳守です。
“こんなことで行って良いのかな？”“仕返しが怖い…”など、色々気になる
こともあると思います。その心配も含めて一緒に考えていきます。
ひとりで利用しづらい時は、信頼できる友人、教職員と一緒に来てください。
まずは、保健管理センターへご連絡ください（電話：**03-5498-5224**）。