**モラルハラスメントチェックシート**

**■目的**

本チェックシートは、あなたが家庭内でモラルハラスメント（精神的虐待）の加害者になっていないかを自己確認するためのものです。家庭内での健全な関係構築を図り、家庭と仕事の両立を目指しましょう。

**■使用方法**

以下の各項目を読み、過去1ヶ月の自身の行動や思考について振り返ります。該当する場合は、「はい」にチェックを入れ、該当しない場合は「いいえ」にチェックをしてください。全項目に回答した後、結果を確認し、必要に応じて専門家や○○部相談窓口にご相談ください。

**■チェックリスト**

**１．コミュニケーション**

①　家族に対して、批判的なコメントを頻繁にしてしまう。【　】はい 【　】いいえ

②　家族の意見や提案をすぐに否定してしまう。【　】はい 【　】いいえ

③　家族の話を遮り、自分の話を優先する。【　】はい 【　】いいえ

④　家族に対して皮肉や冷やかしを頻繁に言う。【　】はい 【　】いいえ

**２．感情表現**

①　家族に対して怒鳴ることがある。【　】はい 【　】いいえ

②　家族を脅すような言動をとることがある。【　】はい 【　】いいえ

③　家族に不安や恐怖を感じさせる。【　】はい 【　】いいえ

④　家族の失敗や間違いを過度に非難する。【　】はい 【　】いいえ

**３．価値観・信念**

①　自分の価値観や信念を家族に押し付ける。【　】はい 【　】いいえ

②　家族の興味や趣味を軽蔑する。【　】はい 【　】いいえ

③　家族の能力を過小評価する発言をする。【　】はい 【　】いいえ

④　家族の選択や決断を尊重しない。【　】はい 【　】いいえ

**４．権力・支配**

①　家族の社会的な関係や活動を制限する。【　】はい 【　】いいえ

②　家族に対して経済的な制限を加える。【　】はい 【　】いいえ

③　家族の意見を聞かず、決定を一方的に下す。【　】はい 【　】いいえ

④　家族の私物を勝手に処分する。【　】はい 【　】いいえ

■**結果の確認と対応**

「はい」が4項目以上の場合、モラルハラスメントの傾向があります。専門家や○○部相談窓口への相談をお勧めします。

「はい」が1～3項目の場合、注意が必要です。コミュニケーションや感情表現を見直し、家族との関係改善に努めましょう。