

フキハラ 加害者・被害者チェックリスト



フキハラ **加害者** としてのチェックリスト

チェック内容	回答
自分の不機嫌な態度や表情を周囲が「察して」行動するのが当たり前だと思っている 「自分が嫌な顔をすれば相手が気を使う」と意識・無意識に期待している。	<input type="checkbox"/>
気に入らないことがあると、あからさまに沈黙したりため息をついたりして周囲を牽制する 「無言の圧力」を使うことで、相手を自分の望む方向に動かそうとする。	<input type="checkbox"/>
不機嫌な態度で周囲をコントロールしようとする傾向がある たとえば「口調が荒くなる」「ムツとした表情を長時間続ける」など。	<input type="checkbox"/>
業務や家庭の用事が進まない理由を、いつも周囲や相手のせいにしがち 「あなたのせいで気分が悪くなったから、何も手につかなかった」など、責任を他人に転嫁する。	<input type="checkbox"/>
相手の意見を尊重せず、自分の機嫌がすぐ悪くなることで議論や会話を打ち切ることが多い 話し合いを感情的に遮断することで、自分の不満を通そうとする。	<input type="checkbox"/>
普段は何も言わないが、イライラしたときだけ急に要求やルールを押し付ける 明確なルール・説明なしで「突然怒り出す」→周囲が混乱し、気を使わざるを得ない状況をつくる。	<input type="checkbox"/>



※ 1つでも当てはまる項目があれば、フキハラ加害者の可能性があります。チームや部署内でこのチェックリストを共有し、改善すべきコミュニケーションのポイントを話し合うための資料として活用するのも有効です。

※ 本チェックリストは、一般的な見解として、あくまで参考としてご利用ください。（次ページも同様）

フキハラ 被害者 としてのチェックリスト

チェック内容	回答
相手の機嫌を損ねないように行動を過度に制限したり、気を使いすぎたりして疲弊している どんな言動が地雷になるかビクビクしている。	<input type="checkbox"/>
何を言っても「うるさい」「黙って」など感情的に否定されることが多い 自分の意見を伝えるのを諦めてしまう。	<input type="checkbox"/>
相手が不機嫌になると、周囲全体の空気が重くなるなど“場”が支配される 上司やパートナーなど、立場の強い人の不機嫌によって全員が萎縮してしまう。	<input type="checkbox"/>
本来の業務ややるべきことよりも、相手の機嫌を取ることが優先されがち 生産性が下がり、他の社員や家族も巻き込まれストレスを感じている。	<input type="checkbox"/>
相手が機嫌を損ねると、過剰な謝罪やフォローをしなければならない雰囲気がある 「機嫌を取らないとトラブルになる」と思い、行動が束縛されている。	<input type="checkbox"/>
自分の努力や成果が、相手の機嫌ひとつで正当に評価されないと感じる 「結局、あの人が不機嫌なら評価されない」「頑張っても意味がない」とやる気を失ってしまう。	<input type="checkbox"/>



※ 1つでも当てはまる項目があれば、フキハラ被害者の可能性があります。項目に当てはまる状況が深刻な場合、社内の人事やカウンセラー、外部の専門家に相談しましょう。適切な対策や改善策を検討する手助けとなります。