スメハラ
加害者・被害者チェックリスト

Money Forward クラウド

（免責）当資料は、2025年2月時点の情報を基に制作しております。

スメハラ 加害者 としてのチェックリスト

チェック内容	回答
周囲の反応に関係なく、自分の好きな香水や柔軟剤をたっぷり使っている 「自分が好きだから」という理由だけで、強い香りを選んでいる。	☐
体臭や口臭、汗のニオイ対策をあまり意識していない 日常的にシャワーや歯磨き、デオドラントなどのケアを怠りがち。	☐
他人から「においが強い」と指摘されたことがあるが、改善していない 面倒でそのままにしている、あるいは「そこまで気にならないだろう」と放置している。	☐
食事の後や喫煙の後など、ニオイの移り変わりを気にせず作業に戻る 喫煙後の服や髪についたタバコのにおいなどに無頓着。	☐
社内や公共の場で、においの強い食品（カップラーメン、にんにく料理など）を頻繁に食べる 周囲とのスペース・換気状況を考慮せずに食事をしている。	☐
“清潔感”に対する周囲の基準や意見を「大げさ」と捉え、軽視している 「ちょっと汗くさいくらい、みんな我慢すればいい」「香りくらい好みの問題だ」と思ってしまう。	☐

※ 1つでも当てはまる項目があれば、スメハラ加害者の可能性があります。自分では気づきにくいため、デオドラントを使ったり、洗濯や入浴で清潔を保ったりすることを心がけましょう。職場の制服やスーツも定期的にクリーニングするのが望ましいです。
※ 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）

© MoneyForward, Inc.

スメハラ 被害者 としてのチェックリスト

チェック内容	回答
職場で隣に座る人の香水や体臭が気になり、頭痛や吐き気を感じることがある 特定のにおいで体調に支障が出ている。	☐
オフィス内で強い香りの柔軟剤やアロマグッズを使用している人がいて集中できない 自分の意見を言いづらく、我慢している。	☐
喫煙者のタバコ臭が衣服や髪に移り、接客業務などに支障が出ている お客様から苦情を受けたり、自分自身も不快に感じたりしている。	☐
会議や打ち合わせの場で、隣の人の口臭や体臭が気になり内容に集中できない 生産性やコミュニケーションに影響がある。	☐
職場の飲み会やランチ後、周囲がにおい対策をまったく気にせず近づいてくる 「デリケートな問題だから言いづらいけど辛い…」と感じることが多い。	☐
自分がマスクをしても、相手のにおいが気になるほど強い場合がある 周囲に相談しづらく、ストレスを抱え込んでしまっている。	☐

※ においの感じ方は個人差が大きいからこそ、お互いに配慮し合う姿勢が大切です。必要に応じて上司や人事、専門機関に相談し、安全・快適な職場環境づくりを心がけましょう。感情的にならず、「体調に影響がある」「仕事に集中しづらい」など具体的に説明することが大切です。

© MoneyForward, Inc.