

職場でのいじめ、ハラスメント

オーテピア高知図書館には職場のいじめや嫌がらせに関する本があります。このブックリストでは状況改善の一助となるような本をご紹介します。

【職場での解決に向けて】

No.	書名					内容紹介
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
1	すぐに役立つ図解とQ&Aでわかる セクハラ・パワハラ・マタハラをめぐる法律とトラブル解決法130					職場におけるメンタルヘルスの実態や防止対策、法律、休職・復職の手順などを説明し、セクハラ・パワハラ・マタハラについて具体的なケースを盛り込んで解説する。規定フォーマットや各種届出書の内容、制度・法改正にも対応。
	加藤 知美／監修	三修社	2016.7	/366.3/ス/	1108327436	
2	判例から読み解く職場のハラスメント実務対応Q&A マタハラ セクハラ パワハラ					マタハラ、セクハラ、パワハラという職場の3大ハラスメント。紛争化した判例を検討・類型化し、留意点、課題、対処策等を解説する。男女雇用機会均等法および育児介護休業法の改正という形で制定された「マタハラ法」に対応。
	小笠原六川国際総合法律事務所／著	清文社	2016.6	/366.3/ハン/	1108306059	
3	パワハラをなくす教科書「健康経営」を実現する基本と原則					深刻な企業ダメージを未然に防ぎ、経営の効率化を実現する方法を解説。ストレスコントロールのほか、部下を動機付けるためのコミュニケーションの方法、マネジメントスキルなどを紹介する。
	和田 隆／著	方丈社	2018.9	/366.3/ワタ/	0111914485	
4	予防・解決職場のパワハラセクハラメンタルヘルスマタハラ・SOGIハラ・LGBT雇用上の責任と防止措置義務・被害対応と対処法 第3版					職場のパワハラ・セクハラ等被害から、ハラスメントを起因とするメンタル不全まで、基礎知識・解決策・予防法を、具体的事例、Q&A、判例、図表を交えてわかりやすく解説する。マタハラ等の防止措置に対応。
	水谷 英夫／著	日本加除出版	2018.6	/366.3/ミス/	1109143485	
5	パワハラ・セクハラ・マタハラ相談はこうして話を聴く こじらせない!職場ハラスメントの対処法					パワハラ・セクハラ・マタハラといったハラスメント被害者から相談があったときに、職場や相談窓口がどのように対応したらいいのかを、問題解決に至った例、対応を誤った例、その改善例などを盛り込み、わかりやすく紹介する。
	野原 蓉子／著	経団連出版	2017.1	/366.3/ハ/	1108930262	
6	不機嫌な職場 なぜ社員同士で協力できないのか					職場がギスギスしている原因を分析し、社会心理学の観点からその現状を考察。また、グーグルなど「社員が楽しく働ける職場」づくりに取り組んでいる企業の事例を踏まえて、社内の人間関係を改善する具体的な方法を紹介する。
	高橋 克徳／著	講談社	2008.1	S/336.49/ フキ/	1104063035	

【対処法】

No.	書名					内容紹介
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
7	パワハラにあったときどうすればいいかわかる本					職場のいじめ、パワーハラスメント(パワハラ)を受けたときの、当事者や相談を受けた職場の仲間、家族の対応の仕方を、具体的な事例やマンガとともにQ&Aでわかりやすく紹介する。
	いじめ・メンタルヘルス労働者支援センター／著他	合同出版	2014.11	/366.3/イシ/	1107857169	
8	ストレスとともに働く 事例から考えるこころの健康づくり					カウンセラーとして臨床に携わってきた著者が、その経験をもとに実際にあった事例を踏まえて、働く人の「こころの健康」や「ストレス・マネジメント」について解説する。行政関連団体の機関誌に連載した記事をもとに書籍化。
	岩崎 久志／著	晃洋書房	2017.3	4H/498.8/ イワ/	0111689040	
9	仕事・人間関係「もう、限界!」と思ったとき読む本					「どうにも嫌だ」と感じたら、その感情を信じていい。他者を気にするより、自分に焦点を当てましょう。仕事や人間関係で「もう、限界!」という気持ちになっている人のために、自分を愛して、心をラクにする方法を紹介します。
	石原 加受子／著	KADOKAWA	2014.2	4H/146.8/ イシ/	1107179358	

【部下指導・コーチング】

No.	書名					内容紹介
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
10	現場で役立つ!セクハラ・パワハラと言わせない部下指導 グレーゾーンのさばき方					ハラスメント研修を紙面で再現。職場で指導的立場にある人が、「パワハラだ」「セクハラだ」という言葉に惑わされず自信を持って部下指導できるように、ハラスメント問題のグレーゾーンの实体と対処法を明らかにする。
	鈴木 瑞穂／著	日本経済新聞出版社	2016.1	/336.4/スス/	1108457910	
11	パワハラにならない叱り方 人間関係のワークルール					どうして裁判沙汰になるの? 職場の人間関係を要因とする紛争のうち、パワハラ問題に焦点をあてて、それをどう解決していったらよいかを、実際の裁判例とともに考える。
	道幸 哲也／著	旬報社	2010.10	/366.3/トウ/	1106046343	

12	ここまでやったらパワハラです! 裁判例111選、いじめいやがらせ 一掃					典型的なパワハラ事案だけでなく、パワハラか否かの限界ケース、原告がパワハラと主張しながら棄却されたものなど、Webサイト『女性就業支援バックアップナビ』に掲載されたパワハラの裁判例111を要約して紹介する。
	君嶋 護男/著	労働調査会	2012.5	/366.3/キミ/	1106895756	

【ストレスによる心の不調に】

No.	書名					内容紹介
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
13	心の病を治す食事・運動・睡眠の整え方					慢性的なストレスが原因となって徐々に発症していく「うつ病」などの心の病の予防や治療に役立つ食事、運動、睡眠を含めライフスタイル全般について、最新の研究結果に基づいた対処法を紹介する。チェック欄あり。
	功刀 浩/著	翔泳社	2019.1	4H/493.79/クヌ/	0111961017	
14	スッキリした朝に変わる睡眠の本 寝ても寝ても疲れがとれない人のための					「朝、なんかだるい…」というすべての人へ。入眠時間より起床時間を統一する、立ち姿と同じ姿勢になる枕を選ぶなど、疲労医学の医師が、疲労回復、健康、仕事、心の安定に効く、「質の良い睡眠」をとるための方法を紹介。
	梶本 修身/著	PHPエディターズ・グループ	2017.5	4H/498.36/カン/	1108671155	
15	マンガでよくわかる私って、うつですか? もしかしたら、と思ったらすぐに読む本					目に見えない、とらえどころのない病気と思われてきたうつ病を、マンガで「見える化」した本。うつ病の基本の知識や、タイプの違う10の症例、各症状の解説と治療法、まわりの人の対処法や接し方などを収録する。
	渡部 芳徳/監修他	主婦の友社	2017.4	4H/493.76/4/マン/	0111689082	

【体験談】

No.	書名					内容紹介
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
16	パワハラ地獄敢闘記 私はこうして上司のイジメと闘った					激化するパワハラ、2時間半にわたる退職強要、団体交渉、労働審判、嘘で固めた会社の答弁書…。上司からパワハラを受けた著者が、ユニオンとともに闘った約1年半を綴る。
	原田 芳裕/著	日本評論社	2013.6	/366.3/ハラ/	1107203554	
17	あんなパワハラ、こんなパワハラ 仕事と生活の調和に向けて、 みんなで防ぐ職場のパワハラ 改訂増補					TOPのパワハラ、女のいじめ、セクハラとパワハラ…。著者が実際に体験した数々のパワハラを紹介。パワハラとの向き合い方や、個人や会社ですべき対策なども解説する。折り込みの表あり。
	稲尾 和泉/著	全国労働基準関係団体連合会	2013.5	/366.3/イナ/	1107241364	
18	ロスジェネ社員のいじめられ日記					30代元大手金融会社サラリーマンが、パワハラ溢れる会社で様々な疑問を抱えながら働き、転職に至った経験をまんがを交えて描く。ブログ『日系パワハラ』をもとに書籍化。
	山下 和馬/著	文藝春秋	2014.3	/366.3/ヤマ/	1107742221	

【読んでスッキリ!】

No.	書名					内容紹介
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
19	督促OL修行日記					1時間60本ノルマの入金要請の電話をかければ、お客さまからの罵声、怒声、脅しのオンパレード…。年間2000億円の債権を回収する督促OLのサバイバルな日常を綴る。超ストレスフルな仕事の乗り越え方も紹介。
	榎本 まみ/著	文芸春秋	2012.9	/916/エノ/	1107107102	
20	多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。					人の何気ない言葉に傷ついていたとき、友人に「多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。」と言われて、悩むのをやめちゃった! 嫌な気持ちを引きずらないための考え方のコツを、ネコの4コママンガとともに紹介します。
	Jam/マンガ・文他	サンクチュアリ出版	2018.7	/159/シヤ/	1109537868	

※内容紹介は(株)図書館流通センター「TRCマーク」データによる

- オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。
- 貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。
- 本や雑誌などに関する相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください。
(お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)
- 請求記号にRがついている本は参考図書の本棚に、Sがついている本は新書のコーナーにあります。



オーテピア高知図書館
高知県立図書館 / 高知市民図書館本館
Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1
TEL: 088-823-4946 FAX: 088-823-9352
<https://otepia.kochi.jp/library>