

これって、ハラスメント？

ひとりで悩まず、相談しよう



## 「ハラスメントかな？」と感じたら

### 1. はっきりと意思表示を

あなたが相手の言動を「不快だ」と感じたら、自分の意思を言葉と態度で相手に伝えることが大切です。一人では言えないときには、信頼できる周囲の人に助けを求め、サポートしてもらうことも必要です。

### 2. ひとりで悩まないで、まずは相談

「恥ずかしい」「仕返しが怖い」などと考えずに、信頼できる人に相談したり、ハラスメント相談窓口を利用してください。相談員と一緒に考え、対策を講じます。

### 3. 詳しく記録をする

「いつ、どこで、誰から、どのようなことをされたか」について、できるだけ正確に記録を取るようにしましょう。相談や申立ての際に役立ちます。

### 4. 緊急の場合は警察に連絡を

心身に危険を感じたり、緊急を要する時は、迷わず周囲の人に助けを求め、警察に連絡をしてください。

## ＜ハラスメント相談申込先＞

大学ホームページにある申込書に必要事項を記入し、提出してください。  
提出方法は、専用ポストへの投函、メール提出、相談員への直接提出になります。  
詳しくは、ホームページ（右記QRコード）で確認できます。

★相談申込先アドレス： [stop\\_harassment@tokaigakuen-u.ac.jp](mailto:stop_harassment@tokaigakuen-u.ac.jp)

大学ホームページ  
申込書はこちら

