

マタハラかな？と思ったら ―解決へ向けた交渉術―

(1) 所属組織内の相談機関への交渉ポイント

1. 他の支援機関にも相談していることを添える

先方に、誠実な対応が必要な相手だと認識して頂く。「所属は伏せているが、他の（複数の）専門支援機関にも相談している」と専門家の支援を受けていることを添えた上で「『まずは組織内の支援機関に相談したほうがいい』と複数の場所でアドバイスされたので来た」と話す。

2. 法律や制度と照らし合わせながら、状況を説明する

「この点が違法ではないかと思うが、組織としてどのような意図があるのかを確認したい」という話し方をする。

「お互いに誤解・知識不足が原因でトラブルが生じている可能性があるため、第3者を間に挟むことで客観的に状況を確認して頂きながら、対応を進めていきたい」と、**相手の逃げ道を用意し、違法だなど、非難したり決めつけたりする言い方はしない。**

3. 穏便な解決を望んでいることを伝える

就業継続を希望しているため、できるだけ職場での人間関係を悪化させず、穏便に解決したいという意向を伝える。

4. 権利主張だけではなく、貢献意欲を併せて伝える

妊娠中及び産休中、また復帰後はどのような配慮が欲しいかと併せて、滞る可能性のある担当業務や他者への負担をどう補うつもりなのか、時期を明示しながら伝える。その際に、**自分の工夫や権限でできることと、関係者や上司の協力や判断を仰ぎたいことを分けて伝える。**

長期的な観点から、**今後どう組織（所属部署・所属組織全体）に貢献したいか**について併せて伝える。

(2) 心と身体の健康を守りながら交渉するために

正しい知識が得られる情報源の確保

- ・ 法律・制度・社内規定を調べる
- ・ 上司や同僚などの発言や、社内の噂などを鵜呑みにしない

専門知識のある支援機関と連携しながら交渉を進める

- ・ 1人で抱えず、雇用環境・均等部、ユニオン、弁護士など、専門の支援機関に相談する
- ・ 心ない対応をされるなど、2次被害に遭っても諦めず、相性の良い担当者や支援機関に出会えるまで開拓し続ける
- ・ 支援機関によって得意領域が異なるので、状況に応じて複数の支援機関を使い分ける

気持ちに寄り添い、支えてくれる人とのつながりを持つ

- ・ 家族や友人など、自分の素直な気持ちを吐露でき、支えてくれる人とのつながりを持つ

妊娠中や産後は、ホルモンバランスが乱れ、通常時よりも感情がコントロールしにくく、感情の起伏が激しくなりがちです。

また、精神的なストレスが、身体の変調（つわり・お腹の張り・血圧等）に影響をきたしやすくなっています。

誰にも相談せずに一人で我慢したり、一人で戦ったり、家族や友人など専門知識がない人への相談だけで対応しようとしても、不利な状況を打開する方法は見出し難く、心身共に疲弊した結果、泣き寝入りという結論に流されがちになります。

「マタハラかな」と思ったら、まずは、自分と子供の心身の健康を守りながら、解決に向けて交渉し続ける環境をしっかりと整えることから始めましょうね。