

あらためて考えたい、「マナー」のこと

2026年10月1日から「カスタマーハラスメント対策」「求職者等に対するセクシャルハラスメント対策」が事業主の義務となりました。

これまで、さまざまなハラスメントへの防止対策が義務化されてきました。こうした動きをきっかけに、ハラスメントについて考えるとともに、私たちが普段から大切にしている「マナー」についても、あらためて考えてみてはいかがでしょうか。

そもそも「マナー」とは、人と人との関わりの中で、相手に不快感を与えず、お互いに心地よく過ごすための思いやりや振る舞いのことで、礼節や礼儀作法と表現されることもあります。

マナーには、法律や規則のような明確な罰則があるわけではありません。習慣や社会的な期待に基づいて、相手に配慮することを指します。

つまり、マナーとは、単にルールや決まりを守ることではなく、相手を尊重し、相手の立場を考えながら、自分から思いやりのある行動をとることとも言えるでしょう。

たとえば、近年話題となった「不機嫌ハラスメント（フキハラ）」という言葉があります。ハラスメントにあたるかどうかは別として、自分の不機嫌さを周囲にぶつけたり、態度に出したりすることで、周囲の人が気を遣ったり、不快な思いをしたりすることがあります。

また、今回、防止対策が義務化されたカスタマーハラスメントについても、サービスを提供する従業員に対して、威圧的な言動を繰り返したり、暴言を吐いたりするなどの行為が問題となります。相手の立場を考え、ひとりの人として尊重することは、こうした行為を防ぐためにも大切なことです。

私たちは、日々さまざまな人と関わりながら生活しています。職場でも、忙しいときや思い通りにならないときなど、つい言葉や態度が強くなってしまうことがあるかもしれません。

そんなときこそ、「この言い方をされたら、相手はどう感じるだろう」「自分が同じ立場だったら、どうしてほしいだろう」と、一度立ち止まって考えてみる。

ルールを守ることはもちろん大切ですが、それだけではなく、相手を思いやり、気持ちよく過ごせるように振る舞うことも、私たち一人ひとりにできるハラスメント防止の一手なのではないでしょうか。

日頃の言葉遣いや態度を少し振り返りながら、あらためて「マナー」について考えてみませんか？

今回のおすすめ記事はこちら！

食欲の秋、血糖値スパイクを防ぐには！？

- ①血糖値スパイクとは
- ②血糖値スパイクが起こる原因
- ③血糖値スパイクを防ぐ食事法



秋と言えば、やはり食欲の秋！新米、松茸、秋刀魚、葡萄や梨など、美味しい食べ物が豊富な季節です。

血糖値スパイクとは

旬の味覚を楽しむ機会が増える時期だからこそ、気をつけたいのが「血糖値スパイク」。「血糖値スパイク」とは、食後に血糖値が急激に上昇し、その後、急激に低下する状態のこと。血糖値の変化をグラフにすると、食後に鋭く上昇する様子が、トゲを意味する「スパイク」のように見えることから、「血糖値スパイク」と呼ばれています。・・・

血糖値スパイクが起こる原因

「血糖値スパイク」が起こる原因は、食生活や生活習慣が大きく関係しています。食生活において注意したいのが、炭水化物に偏った食事です。白米、パン、麺類など炭水化物に偏った食事を一度にたくさん食べると、糖質が短時間で吸収され、血糖値が急激に上がりやすくなります。おにぎりだけの食事や・・・

血糖値スパイクを防ぐ食事法

毎日の食事で心掛けたいのが、よく噛んでゆっくり食べること。時間をかけて食事をする事で、糖質の吸収が急激になりにくく、食べ過ぎの予防にも繋がります。また、食事の際は、野菜やきのこ、海藻など食物繊維を含む食品を取り入れ、主食だけに偏らないようにすることもポイントです。まずは野菜を食べ、その後に肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質を摂り、最後にご飯やパンなどの炭水化物を食べるように意識することにより、糖質の吸収が緩やかになることが・・・

※記事は一部抜粋になっておりますので、詳細はサイトより御覧ください。

【未病ケアラボ】 <https://mibyo-lab.com>



24時間年中無休

なんでも相談窓口



公認心理師 産業カウンセラー 精神保健福祉士、臨床心理士、看護師
※弁護士(土業への相談はご契約内容によります)



0120-8349-83



soudan@safetynet.co.jp

従業員ご本人とそのご家族がご利用いただけます

チームになかなか
馴染めない...



親の介護、どこに
相談すればいい？

メンタル不調の
再発が心配



続く腰痛、何科を
受診すれば？

LINE通話からのご相談や
電話相談予約も可能です！



友だち登録は
こちら！

