

部下の自信を奪わない!

無自覚ハラスメント「ガスライティング」

「そんなことは言っていない」

「君の受け取り方に問題があるのではないかな」

こうした些細な言葉の積み重ねが、
部下の心と主体性を深く蝕んでいるかもしれません。

近年、心理的虐待の一種としてビジネスの現場でも
問題視されているのが「**ガスライティング**」です。
これは、相手の記憶や知覚などに疑いを持たせるように
仕向け、自信や現実感覚を喪失させる行為です。

職場のガスライティングの怖さは、多くの場合、上司が
「部下を正しく指導している」という**無自覚と善意**のもとで
行っている点にあります。悪意のない正論や一方的な記憶の
否定が繰り返されることで、部下は「自分が悪い」「自分の
判断は信じられない」と思い込むようになり、次第に**極度な
指示待ち化やメンタル不調、そして突然の離職へと追い
詰められていきます。**



例えば

- ✔ そんなこと言っていないよ
- ✔ 君の思い込みだよ
- ✔ みんなそう思っているよ
- ✔ 考えすぎじゃない?



こうした言葉が繰り返されると
**自信や判断力を
失ってしまいます**



知識があなたを守ります 知識があれば冷静に対応できます



ガスライティングは【気づくこと】が最初の対策です

支援する立場のポイント

などを学ぶことが、ガスライティングへの対応と心理的安全性を高めることにもつながります。



ガスライティングの特徴

どのような言動が
ガスライティングに
あたるのかを理解する



見分け方

相手の言動や
自分の違和感に
気づくポイントを知る



適切な対応方法

冷静に対処し
自分の心と立場を
守る方法を学ぶ



支援する立場の ポイント

部下に寄り添い
安心して相談できる
関わり方を身につける



一人ひとりの言葉や関わり方が、部下の自信と成長を支えます。
「信じ、認め、対話する」職場づくりを一緒に目指しましょう。

