



# MOUNTING HANDLING

パワハラ・モラハラ・いじめ  
あなたの世界から消滅させる

**マウンティング・コントロールして  
くる人は本当は弱い？--フェアな関  
係を構築する方法**



# MOUNTING HANDLING

パワハラ・モラハラ・いじめあなたの世界から消滅させる

## はじめに…

---

### ■ はじめに…



# MOUNTING HANDLING

パワハラ・モラハラ・いじめ  
あなたの世界から消滅させる

Chapter 1. ●●●●●●●●



# MOUNTING HANDLING

パワハラ・モラハラ・いじめあなたの世界から消滅させる

## ■パワハラされる本当の問題点

どれだけ法でやっつけられたとしても、パワハラされて対処ができないと職場を変えればまたパワハラされることになる。世の中からイジメがなくならないようにパワハラもなくならない。職場の環境が相当よくない限りは。

大事なことは

- ・パワハラされる環境を変えられる事。あなたから。
- ・パワハラされ続けてそれが当たり前になる前に変化すること。
- ・パワハラが当たり前になるとあなたもそうなる可能性があること。
- ・パワハラをされてる後輩に耐えろとか愚痴を聞くしかできない事
- ・パワハラされる後輩や部下を増やさない事

この5つです。

しかし、そのままだとあなたは確実にその文化に染まることになります。学校生活で髪の毛を染めないとか耳を出せとか



# MOUNTING HANDLING

パワハラ・モラハラ・いじめあなたの世界から消滅させる  
化粧をするなどか意味不明の拘束が当たり前になるように

## ■間違ったパワハラ対処法

一般的なパワハラの解決方法を

## ■なぜパワハラされてしまう3つの原因

### ①別の種族だから

その組織全体の中で「違う」部類にはいるから……。外向的なチームの中に内向的な人がいるといじめにあうみたいな。部族の中に違う部族がはいると「敵とみなす」。

だからあなたが悪いというわけではない。

### ②力が弱いから

パワハラする人は、そもそも立場というものに敏感。だから自分の立場が上だと攻撃的になってしまう。力に服従し力を酷使するのだ。逆に言えば立場という力しかない人ほどパワハラをしてしまう。



# MOUNTING HANDLING

パワハラ・モラハラ・いじめあなたの世界から消滅させる

## ③ 損をしないから

パワハラをしても損がないと人に対する行動はどんどん拡大するもの。そのため、自分が損をしない状況であればその力を酷使し、続ければ続けるほどパワハラはどんどん強烈になっていく。

### ■つまりパワハラを防止するためには・・・

「力をつける事」「不快にさせると損をすると感じさせる事」のどちらかで対応をしないといけない。

だから、一般的には証拠をとって訴えることを推奨するわけ・・・しかし、そもそもパワハラされてその恐怖におびえている人はパワハラされているその瞬間に証拠をとることができない人のほうが多い。

そういう人達って結局パワハラされる側の気持ちを全く理解していないのです。

では、具体的にどのように対処をすればいいのか？

### ■二度とパワハラされないためのパワハラ対処法



# MOUNTING HANDLING

パワハラ・モラハラ・いじめあなたの世界から消滅させる

STEP 1. 屈しないメンタルを作る

STEP 2. 力をつける

STEP 3. 前提条件を作り共感を得る

STEP 4. 一貫性を保たせる

STEP 5. 好意的に攻撃をする

STEP 6. 繰り返す

STEP 7. より強い力をつける

■注意点：これでダメなら諦めて辞めて新たな環境を作る

※その間で副業や転職の準備も進めておくといい。

■STEP 1. 屈しないメンタルを作る

- ・最悪を想定する
- ・対処法を決める
- ・限界値を決める
- ・上司の移動・出張平均を知る
- ・期間を決める
- ・証拠を集める
- ・日記を書く

■STEP 2. 力をつける

・お金を手にするとか役職を手に入れるとか・・・じゃない。  
それも確かに力だがそれだけが力ではないことを知ってお



# MOUNTING HANDLING

パワハラ・モラハラ・いじめあなたの世界から消滅させる

こう

- ・ 仕事ができるようになる。
- ・ 上司にとって役立つ部下になる。
- ・ 一人から味方をつける
- ・ 法律を知り証拠を集める
- ・ 好かれて嫌われたくなくさせる
- ・ 上司の悩みを聞き出す
- ・ 一個上の上司に好かれる
- ・ 認めて認められない恐怖を感じさせる

## ■STEP 3. 前提条件を作り共感を得る

「パワハラって駄目」 = 「YES」

「無理矢理飲ませるのはダメ」 = 「YES」

これ言っても大丈夫なの？ 敵対していると思われる時にいきなりやるとダメ。だから好意的な状態で最初からこれをやっておくか力を認められてからやるのがベスト

- ・ 似た事例（ニュース）を探す・・・パワハラならばパワハラされて自殺した事例など
- ・ 共感を得る事例を話して意見を聞く・・・どう思います？
- ・ 「NGだね」ともらってそこに共感をする

## ■STEP 4. アクションをおこしたら好意的に釘をさす





# MOUNTING HANDLING

パワハラ・モラハラ・いじめあなたの世界から消滅させる

実際にパワハラされたら、「それってパワハラだと思うのですがどうですか？」「以前あの話をしたときに同じように思ってたじゃないですか。でも、それって一緒ですよ。」  
「僕はあなたを上司として尊敬したしこれからも協力できたらと思っていたんですが・・・それなら無理ですね。」「それ続けるのならばやめます。」というように行動をおこしたら

「そんなつもりじゃないんだよ。」

というようなセルフをひき出せれば相手は行動を正そうとしてくれる。

YES→一貫性を保とうとする→しなくなる

という仕組みを作りましょう。

更に周囲に「言ってることをやらない人は微妙だよねえ」という価値観の共有ができていればもっと楽になります。

それでもしつこくやってくる人は少ないが、まだあなたの力が不安定感があるとおこるので、その時は不快さは出さずに、もういいやとその場は諦めて楽しみながらのっかるようにしてください。

- ・相手がアクションをおこす
- ・それは一緒じゃないんですか？と釘をさす



# MOUNTING HANDLING

- ・ パワハラ・モラハラ・いじめあなたの世界から消滅させる仲良くしたい一緒にやっていきたいと絶望する
- ・ それでも続けるのならば場を壊さずのっかるか去る

## ■STEP 6. 仕返しを予期させる

それでも続けそうだったり繰り返し続けられるのならば、相手は「口ではああは言ってるけど従順な奴だな」となってまた繰り返すことになります。

つまり「まあ一大丈夫だろ!？」と思っている状態。

この「まあ」を消さないといけないのがこのステップになります。

そこで重要になってくるのが「まあ～ええわ」というところをピシッとしめてもらうことです。そこで重要になってくるのが、繰り返すことはリスクが存在すると思ってもらう事です。

例えば僕の場合、飲みに行ったときとかに

「僕って結構冷たい人間なんですよね。どれだけ好きでも好意的に思っても友人が犯罪していたら僕はもうしなくなってもらうために警察にぶち込みますね。」

「この前、パワハラされてる知人がいたんですけど、ガチで



# MOUNTING HANDLING

パワハラ・モラハラ・いじめあなたの世界から消滅させる  
ヤバイって思うのならば録音しておかないかんよ。と言ったら社長に恩があるとか言ってたんですけど、僕ならばそんな文化を作ってこれから来る人のために証拠とるんですけどねえ～どう思います？」

というように予期させるのです。

「こいつ、まあーいいやで終わらせたならヤバイ奴なんじゃない？」

と。

このように予期さえる事によって相手は仲間にして置いたら得だけど敵に回したくない存在になるのです。

## ■STEP 7、より強い力をつける

さて、ここまでやってもあなたは会社の中で組織の中で本当の実力をつけたわけではありません。

会社は利益を追求するもの。

顧客の問題を解決するもの。

働く人が快適にずっと働いてもらうもの。

これは人それぞれですけど、とにかく会社を存続させて成長させなきゃあなたも同じように成長することはできないし、



# MOUNTING HANDLING

パワハラ・モラハラ・いじめあなたの世界から消滅させる  
本当の力をつけないといけません。

今回のはあくまで小手先。

キッカケとして自分がパワハラされない場を作った。

だけでしかないのです。

次にやるべきは力をつけて、上を目指してもう二度とパワハラされない環境を作っていくこと。その時・・・あなたはパワハラしたくなる気持ちを少しは理解できるかもしれない・・・でも、パワハラされない組織の作り方はできるはず  
です。

力をつけてください。

大事なはその力をどう使うのか？です。パワハラをする人はその力をただ無駄な事に使っているだけ。そもそも役職というのはできる事が増える事。

動かせるものが増える事。

それをどのように使うのかはあなた次第。

彼らはその力を自分の尊厳や承認欲求を短期的に満たすために使っているだけに過ぎない。

だから、あなたはそうならないために会社のため、チームの



# MOUNTING HANDLING

パワハラ・モラハラ・いじめあなたの世界から消滅させる  
ため、上司のため・・・なんでもいつから目標を達成するた  
めに使ってくれることを望んでいます。

## ■その他

さて、ここまで説明をしてきましたが、それでも結果が出せ  
ない人・・・うまくいかない人もいるでしょう。

その場合はどうすればいいのかももうおわかりですね。

やめればいいんです。

ここまで自分なりに努力をして行動とマインドを変えてや  
ってきたことは無駄にはなりません。

今度は・・・もっとうまくできるはずです。

最初から自分なりにパワハラされないように STEP 3 からス  
タートさせることもできるはず。

自分が得意な部分

自分の特性を活かせる部分

もわかっているはずです。

だから次はもっともっとうまくやりましょう。



# MOUNTING HANDLING

パワハラ・モラハラ・いじめあなたの世界から消滅させる  
最初の一回でうまくいくわけでもないですから・・・このステップをしっかりと踏むことができれば、あなたは社内で自分の仕事を集中してできる環境を自分で作れるわけです。

自分には向いてない・・・

のならば、フリーランスや独立をすればいいだけ。リスクなんてありません。

だから是非全力で取り組んでみてください。

いじめはなくなる。  
パワハラも全てはなくなる。

会社が変わればなくなる可能性がありますが・・・誰かが環境を変えてくれることを待ってても、その間にあなたはそこに慣れてストレスを抱えて自分の可能性を失うだけ。

そして、

パワハラ上司のように、、自分の可能性を閉じているのにも関わらず自分がそうじゃないと誤魔化すために誰かをイジめる。

そうはならない！

という人もいるでしょう。



# MOUNTING HANDLING

パワハラ・モラハラ・いじめあなたの世界から消滅させる  
でも、大変だねとか辛いよねとただ共感するだけで彼らの可能性を信じずに・・・彼らの変化のために一歩踏み出させてあげることができない。

どっちも一緒です。

だから・・・一歩踏み出しましょう。

■なぜパワハラする側をなんとかしないのですか？

理由はシンプル。

人は問題がないと解決しようとし  
ない。  
問題があるから解決しようとする。

そもそも問題がないと思っている上司を変えようとしても無駄。

だから、パワハラという文化を消したいのならば「問題を抱えている方」じゃないといけない。

そのために変えるのは



# MOUNTING HANDLING

パワハラ・モラハラ・いじめあなたの世界から消滅させる

「会社」か「パワハラされている側」しかない。

人は変えられない。変えられるのは自分か仕組みしかない。  
だからまずはあなたから変わろう