

令和7年度 講座実施報告書

講座の名称	「不機嫌という名の暴力～モラルハラスメントとは？～」<長野市共催>				
講座の目的	モラルハラスメントとは、職場・学校・家庭などでの暴言・無視・人格否定など言葉や態度による精神的な暴力や嫌がらせのことである。この講座では、モラルハラスメントの構造や、加害者・被害者の心理、自分を守るために必要な意識などについて学ぶ。一人ひとりがモラルハラスメントに対する理解を高め、早期に被害に気づけるようになることを第一に、また、加害者になるリスクを下げるためのヒントを得る機会となるよう講座を開催する。				
募集対象	長野県内在住・在勤・在学の方				
定員人数	40名	申込人数	46名	当日参加人数	会場 50名
申込方法	ながの電子申請サービス、電話				
託児数	申込者なし				
回数	1回				
開催場所	長野市勤労者女性会館しなのき 視聴覚室（長野市鶴賀西鶴賀町1481-1）				
日時	11月8日（土）13:30～15:30				
講師	高山 直子さん（公認心理師）				
開催内容	演題「不機嫌という名の暴力～モラルハラスメントとは？～」 長野市・長野県男女共同参画センター“あいとぴあ”共催講座				
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> モラハラについて理解が深まりました。自分自身を見直すよいきっかけになりました。 ハラスメントの構造について知ることができました。 モラルハラスメントの構造を個人的な問題としてではなく、様々な角度から解説してもらい、理解が深りました。 加害者と被害者は目的が違うので、両者が交わることがないという言葉が印象的でした。わかり合おうとするのではなく自分の身を守ることを選択していきます。 ハラスメントの構造を知ってとても身近にあるものだと気付きました。だれでも加害者、被害者になりやすいのだと分かりました。 相手を変えようとしないこと。自分を信じること。自分の勘を信じること。とても心にひびきました。先生どうもありがとうございました。 				



(高山講師)

(会場の様子)