BiZUP
すべての人々に学ぶ楽しさと働く喜びを

＼ 当てはまっていたら要注意 ／

フキハラのセルフチェックリスト

- [ ] 機嫌が悪いとき、あえて黙り込むことがある
- [ ] イライラしているとき、態度や表情に出てしまう
- [ ] 周囲が自分の機嫌に配慮してくれないと感じる
- [ ] 不満があるとき、皮肉やため息で示すことがある
- [ ] 忙しいとき、部下や同僚の報告を無視してしまう
- [ ] 相手の態度が気に入らないと、あえて冷たく接することがある
- [ ] 感情の波が大きく、空気を変えてしまう自覚がある
- [ ] 注意をされたり指摘を受けると、しばらく不機嫌になる
- [ ] 問題が起きたとき、自分ではなく他人のせいだと感じる
- [ ] 「周囲が気を使ってくれている」と感じたことがある



引用元：株式会社ビズアップ総研
「フキハラ加害者になってませんか？チェックリストで自分の傾向を知ろう」