



スメルハラスメントを防ぐために～にのいのエチケット～



職場で働く上で周りの人と快適に過ごすためには、にのいのエチケットを意識することが大切です。最近では、にのいによる不快感やストレスが「**スメルハラスメント**」として問題視されています。今回は、スメルハラスメントとは何か、その防止方法についてお話しします。



スメルハラスメントとは？

スメルハラスメント（通称「スメハラ」）は、体臭や香水、衣類、食べ物のにのいが他人に不快感を与えることを指します。特に、狭い空間で長時間一緒に働くオフィス環境では、にのいによるストレスが蓄積しやすくなります。

よくあるスメルハラスメントの要因

① 体臭や汗のにのい

特に夏場や運動後、十分なケアがされていない場合に強くなります。



② 柔軟剤のにのい

いい匂いだとしても、強い柔軟剤のにのいは他人にとって不快に感じられることがあります。



③ タバコのにのい

喫煙後の衣服や髪に残るにのいが問題になることがあります。



④ 食べ物のにのい

にんにくや香辛料を多く含んだ食事をとった後の口臭や体臭。



スメハラを防ぐためのポイント

職場でのスメルハラスメントを防ぐためには、以下の対策を心がけましょう。

個人のにのい管理

- ✓ 毎日の入浴やデオドラントの使用、特に汗をかきやすい季節はこまめに清潔を保つことが大切です。



喫煙の後の対策

- ✓ 喫煙後は、ブレスケアや衣服の消臭を心がけましょう。



食生活の改善

- ✓ 昼食や休憩中ににのいの強い食べ物を避ける工夫をしましょう。例えば、にんにくやカレーなどは控えるのが無難です。



職場で発生した時

コミュニケーションの重要性

にのいに対する感じ方は人それぞれ異なります。そのため、相手に伝える際は慎重で丁寧な対応が求められます。相手を批判するようなトーンは避け、にのいに関する問題を解決するために、建設的な話し合いを心掛けましょう。

おわりに

スメルハラスメントは、誰もが無意識に加害者にも被害者にもなり得る問題です。しかし、少しの気遣いと意識で防ぐことができます。お互いが快適に働ける職場環境を維持するために、にのいのエチケットを日常的に意識しましょう。