

目の前のハラスメントに気づいたら



アクティブバイスタンダーになろう

覚えておきたい5つのD！

芸術文化の現場で、
「これはハラスメントかも」
とを感じるような場面に
立ち会ったことは
ありませんか？



ハラスメントを目撃した際、「自分には関係ない」と距離を置いたり、「誰かが何とかするだろう」と他人任せにしたり、「波風を立てたくない」と気づいていながら見て見ぬふりをしてしまうことがあります。しかし、そうした傍観者になるのではなく、早期に適切な行動を取ることが重要です。

本冊子では、当事者や加害者ではない行動する第三者を「アクティブバイスタンダー」と位置づけ、第三者としてハラスメントに気づいたときにどう行動するか、具体例を交えて対応やマインドをご紹介します。現場で戸惑ったときに、適切な行動を取るためのヒントとしてご活用ください。

ハラスメントは 「環境の問題」でもある

「厳しい指導がないと良い作品は生まれない」という考えは、芸術文化業界に根深く存在してきました。

しかし、萎縮した状態で、チャレンジをしたり、新しいアイデアやもっと良い方法を考えることができるでしょうか。

ハラスメントを個人間の問題で片付けてしまうと、本質を見失います。実際には、ハラスメントが起きやすい環境や権力構造にも問題があります。

「今回たまたま自分が被害者でなかった」としても、環境を改善しなくては、誰もが次の被害者になり得ます。だからこそ、ハラスメントを「私たち全員の環境の問題」として捉え、アクティブバイスタンダーとして行動することが、一人ひとりにとっても、業界全体にとっても不可欠なのです。

アクティブバイスタンダー になろう！

アクティブバイスタンダー (Active Bystander) とは、ハラスメントや不適切な行為を目撃した際に、傍観者として何もしないのではなく、状況に応じて積極的に行動を起こす第三者のことです。

ハラスメントに気づいた第三者が取る行動を、5つのD (Direct, Distract, Delegate, Delay, Document) と言います。

事例：映像制作現場での打ち上げでの過度な指導 …… 01

アクティブバイスタンダーの『5つのD』 …… 02-11

状況判断のポイント …… 12

アクティブバイスタンダーの行動で最も大切なマインド …… 14

職場／団体／プロジェクトチームとしてすべきこと …… 16

事例

映像制作現場での 打ち上げでの 過度な指導



撮影終了後の打ち上げで、お酒が入った先輩スタッフAが新人スタッフBに対し、撮影中のミスについて執拗にダメ出しを開始。「お前には期待しているから厳しく言うんだ」と徐々にエスカレート。

周囲は「また始まった」という空気で誰も止めない状況。

それでは、実際の現場での具体例を見ていきましょう。

*本冊子では映像制作の現場を一例として取り上げていますが、ハラスメントは分野や職種を問わず、さまざまな現場で起こり得るものです。ご自身の身近な状況に置き換えて考えてみてください。

Direct

直接介入



加害者に直接注意したり、状況に介入する方法です。最も効果的ですが、加害者の敵意が自分に向く可能性もあるため、自分と被害者の身の安全が確保できているかを確認してください。

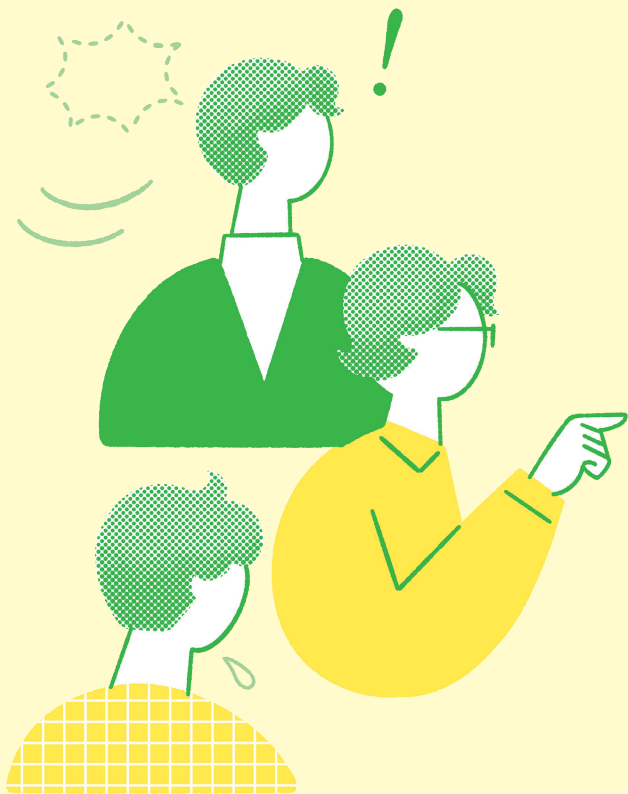
行動例

今日の撮影、本当にお疲れ様でした。Bさんも作品のためにすごく頑張っていましたよ、もっといいところもちゃんと伝えましょうよ。

フィードバックがあるなら、お酒が入ってないところで、改めて、冷静に話しましょうよ。

Distract

注意をそらす



関係のない話題を振る、休憩を提案するなど、自然な形で状況を変える方法です。

直接対立を避けながらその場を収められるため、比較的安全で実行しやすい手法です。

行動例

Bさん、せっかくだから監督とも話しましょうよ。こちらに来てください。

A先輩!ちょっと相談が。
先輩にしか聞けないことがあって。

何か料理を追加しましょう。
私が注文するので選んでくださいよ。

Delegate

第三者に助けを求め
る



適切な権限や立場を持つ人に状況を報告し、対応を求める方法です。自分では対処困難な場合や、継続的な問題解決が必要な場合に特に有効です。

行動例

(プロデューサーなどに)

すみません、AさんがBさんに少し強く言いすぎているようです。ちょっと見てきていただけないですか？

(周囲の同僚に声をかけて)

みんなで声をかけに行かない？

Delay

後
から
対
応



その場では行動できなかった場合でも、事後のフォローは十分価値のある行動です。被害者に声をかけ、何かサポートできることがあるか尋ねる、相談窓口の情報を提供するなど、継続的な対応を行います。

行動例

さっきは大丈夫でしたか？

私は困ったときはプロデューサーに相談しています。何かあったらBさんも話してみるといいと思います。

もし必要であれば、一緒に相談窓口に行くよ。

Document

記錄・証拠保全



日時、場所、関係者、具体的な言動を詳細に記録し、必要に応じて映像や音声を保存する方法です。ただし、記録したものをどう扱うかは、必ず被害者の意思を確認してから決めることが重要です。

行動例

記録の要点

1. 5W1Hを押さえる

Why(なぜ)は自分の推測や解釈になる場合もあるので慎重に。

2. 事実と主観を分ける

事実:『ギョラ泥棒じゃないか』と言った」

主観:「ひどい発言があった」

自分の感じた印象は別途「主観」として分ける。

3. タイミング

記憶が鮮明なうちに可能な限り早く。

4. 文脈と継続性

その発言・行動の前後の状況。

Delegate

Distract

Delay

Direct

Document

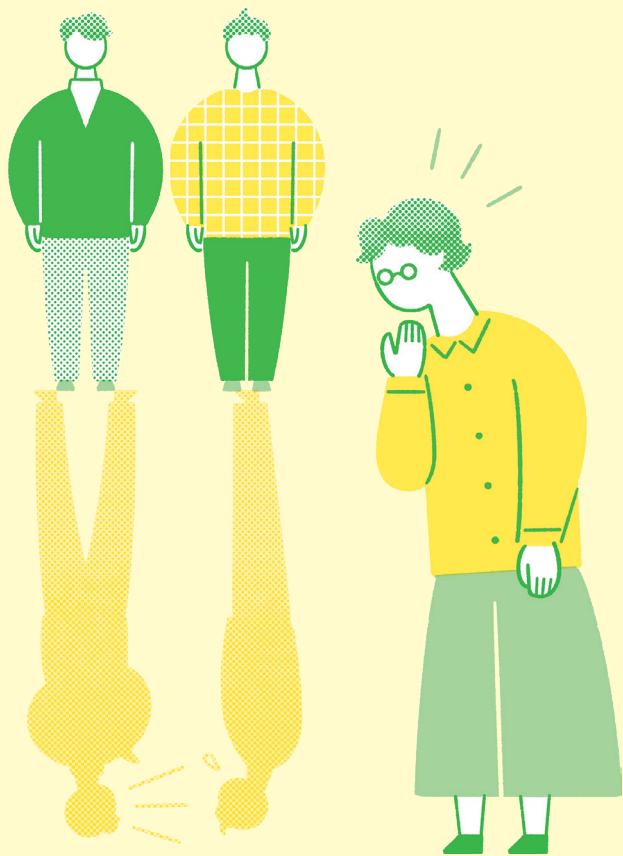


状況判断のポイント

どの手法を選択するかですが、まずは安全性の確認が最優先です。自分や被害者の身の安全が確保できるか、また介入することで状況がさらに悪化するリスクはないかを慎重に見極める必要があります。

その状況で最も効果的な手法はどれか、また一つの手法だけでは不十分で複数のアプローチを組み合わせる必要があるかを考えます。

例えば、その場では Distract (注意をそらす) で状況を収め、後から Delegate (第三者に助けを求める) で根本的解決を図るといった組み合わせも有効です。



アクティブバイスタンダーの行動で最も大切なマインド

介入するかどうかの判断において、技術的な手法(5つのD)以上に重要なのは、実はマインドです。

まず、「小さな違和感を大切にすること」が出発点となります。「なんか変だな」「少し気になるな」という直感的な違和感こそが、問題の早期発見につながる重要なシグナルなのです。

また、「この程度ならまだ大丈夫」ではなく「気になったら行動しよう」という文化を育てることが、健全な創作環境づくりの基盤となります。早期介入は、問題が深刻化してからの対応よりもはるかに改善までのスピードも早く、関係者全員の心理的負担も軽減されます。

職場／団体／プロジェクトチーム としてすべきこと

トップからの明確なメッセージと継続的な発信

環境づくりは代表者、監督といったリーダーが明確なメッセージを示すことが出発点となります。重要なのは、単にハラスメントを禁止するだけでなく、「ハラスメントは個人間の問題ではなく、私たち全員の環境の問題である」というメッセージを継続的に発信することです。

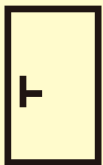
「ハラスメント」と「業務上必要な指示や指導」の境界線の明確化も必要です。

そのためにも研修などで「厳しい指導」と「ハラスメント」の明確な線引きを行い、ガイドラインを策定することも効果的です。

東京芸術文化相談サポートセンター「アートノト」では、ハラスメント防止に役立つ講座や情報を提供しています。ぜひご活用ください。



アートノト公式ウェブサイト
「ハラスメント・コミュニケーションのコト」



アートノト

東京芸術文化相談サポートセンター「アートノト」は、東京都内で活動するアーティストやあらゆる芸術文化の担い手の持続的な活動を支援し、新たな活動につなげるプラットフォームです。

オンラインを中心に、専門家等と連携しながら、お悩みや困りごとに対応する「相談窓口」、活動に役立つ情報をお届けする「情報提供」、活動に必要な知識やスキルを提供する「スクール」の3つの機能で総合的にサポートします。

artnoto.jp



LINE 友だち追加で
最新情報をお届け



企画：公益財団法人東京都歴史文化財団 アーツカウンシル東京
活動支援部 相談・サポート課

原文執筆・監修協力：植松侑子

原文：【アートノトお悩みお助け辞典】

頁17. 第三者としてハラスメントに気づいたら

<https://note.com/artnoto/n/na97cdc82ff67>

イラスト：堀川直子

デザイン：中村遼一・川部紅美(カルチュア・コンビニエンス・クラブ株式会社)

編集・制作：カルチュア・コンビニエンス・クラブ株式会社

印刷製本：株式会社スパルグラフィック

発行日：2026(令和8)年3月24日

発行：公益財団法人東京都歴史文化財団 アーツカウンシル東京

〒102-0073 東京都千代田区九段北4丁目1-28

九段ファーストプレイス5階

当財団、原著作者の許諾を得ることなく複製、改変、転載、販売、出版など
著作権法そのほか法律に触れる行為は禁止します。

©公益財団法人東京都歴史文化財団 アーツカウンシル東京

この冊子は、東京芸術文化相談サポートセンター「アートノト」事業の一環で
制作しています。

主催：東京都、公益財団法人東京都歴史文化財団 アーツカウンシル東京

