

「スメハラをご存知ですか？」 産業保健相談員 永田頌史

スメハラは Smell Harassment の略で、匂いによるハラスメントのことを指し、職場のストレス要因の一つです。匂いが原因で人間関係が悪くなったり、匂いを指摘されたことをイジメと感じる社員や、柔軟剤の匂いで頭痛がして、出社が負担になった社員もいます。匂いの原因として、香水や柔軟剤の匂い、口臭、タバコ臭、体臭（ミドル脂臭、汗臭、腋臭、加齢臭など）、衣服の生乾き臭などが挙げられます。匂いには慣れが生じるために、本人が自分の匂いの強さに気付かないことが多いことや、匂いが気になりはじめたら益々過敏になる傾向があるので厄介です。

職場のスメハラにどう対処したら良いのでしょうか？状況によって異なります。上司に相談して、上司から本人を傷つけないように配慮した上で、匂いがきついことを伝えて、匂いを軽減する工夫をしてもらうのも一つの方法です。産業保健スタッフが匂いの強い社員と匂いが気になっている社員の双方と面談して、匂いの原因を推測して対応策（柔軟剤や化粧水などの変更、生乾き臭のする衣類の交換など）と一緒に検討する方法もあります。健康教育やハラスメント教育の際に、スメハラをテーマの一つに取り上げて、匂いを少なくする方法や対応策を皆で検討してもらう方法もあります。

人間関係がからむ微妙な問題ですので、慎重な対応が必要です。