【差出人】

〒【 】

【住所】

【氏名】

【受取人（会社・上司等）】

〒【 】

【住所】

【氏名／会社名】

内容証明郵便

職場におけるセクハラ・嫌がらせ行為の停止及び改善要求書

私は、職場において以下のセクシャルハラスメントおよび嫌がらせ行為を受けています。

本書は、事実の記録および改善要求のため通知するものです。

１．行為の詳細

【例】

・身体の接触や不適切な発言

・容姿・身体的特徴への侮辱

・業務に関係ない私的要求

・無視・隔離・過度な叱責

・必要情報の意図的な不提供

２．発生状況

・開始時期：【 】

・発生頻度：【 】

・行為者：【 】

３．精神的・業務的被害

・精神的苦痛

・業務遂行への妨害

・人間関係の悪化

４．要求事項

本書面到達後、以下の改善を求めます。

（１）当該行為の即時停止

（２）再発防止措置

（３）必要に応じた謝罪・処分

５．応じない場合

労働局・弁護士・労働審判等による法的対応を検討します。

本書面は証拠保全目的で内容証明郵便により送付します。

以上

【令和〇年〇月〇日】

差出人：【氏名（自署）】