

人権旬間について

急に寒さも増して、紅葉が美しい季節になりました。気温の変化に体がついていかず、体調を崩しやすいときでもあります。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしていきたいところです。



体の健康とともに、心の健康にも気をつけたいと日々考えています。人は、十人十色で様々な性格があり、気が合う人、合わない人は誰にでもあると思います。相手がしたり言ったりしたことに対して、「腹が立つ」感情をもつことがあります。そんなとき、みなさんはどうされていますか。「仲のよい友達に聞いてもらう」ことも1つの方法です。胸の内を聞いてもらい、すっきりとする経験をされた方もいるでしょう。それで終わればよいのですが、話を聞いた人が別の人に話をすることがあります。少し脚色が加わったりして、話は広がり、噂話となります。ときには、自分は何もされていないのに友達の話に同調し、自分も何かされたような気になる人もいます。その気持ちが他の人に繋がると、さらに噂話は広がります。ひどいときには、避けたり無視をしたりする行動をとることもあります。話はどんどん大きくなり、とんでもないことになってしまいます。「私が言ったこと（思ったこと）が、たいへんなことになってしまった・・・」ということも、実際にありました。

では、そうならないようにどうすればよいでしょう。「腹が立ったら直接相手に伝える」ことが、一番誠実で、確かな気持ちの落ち着かせ方だと思いますがいかがでしょうか。相手は何も思わずに、言ったかもしれません。相手は、自分が嫌だと感じていることに気付いていないこともあるでしょう。ひょっとしたら相手の言動に腹を立てているけれど、自分の言動が原因かもしれません。そうだとすれば、ふーっと深呼吸して、「今、こんなふうに言われたし、ちょっと嫌な気持ちがしたんだけど・・・」と伝えてみることも大事なのではないのでしょうか。嫌な気持ちは言葉でしか伝わらないし、直接言うことが一番手っ取り早い解決だと考えます。相手も、伝えられることで自身の言動を振り返り、以後の人間関係で役立つことに繋がります。

そうはいつでも、「相手が余計に憤慨するかもしれないし・・・」「そんな勇気はないわ・・・」となると思います。相手に直接言えないなら、子供であれば周りの大人に相談することが大事です。それから、嫌なことを吹っ切れるくらい夢中になれることがあることも大事だと思います。例えば、読書をする、体を動かす、歌を歌う等、自分の好きなことに没頭することで気持ちが晴れるという経験も、自分の気持ちとのつきあい方で大事なことだと思います。

11月21日からは人権旬間が始まります。日頃から心がけたいことですが、人権旬間では特に人の気持ちを考えることに重点をおいて学習を進めていきたいと思っています。保護者の皆様にも子供たちとともに、人権について考える機会としていただければと思います。11月もよろしくお願いいたします。

（文責 齋藤 昌代）