

# 生命の尊さを知る

## 平和、生命、そして人権

戦争や紛争は、今も世界のどこかで繰り返され、たくさんの人の生命が奪われ続けています。最大の人権侵害である戦争をなくし、みんなの人権を守るため、「平和」であることが大切です。

「平和」とは、「戦争のない状態」だけではなく、「人がそれぞれ、幸せになるうとするための環境が整えられている状態」だと考えられています。

わたしたちは、「平和のないところでは人権は守られない」、「人権のないところには平和は存在しない」ということを、未来のために伝えていかなければなりません。

## 生命の尊さがすべての根本

人は一人で生きているわけではありません。集まりの中で支え合い、他の人とともに地球という一つの場所に生きています。そして、その根本に生命があります。

それぞれの生命はただ一度だけの、繰り返すことのできない大切なものです。

21世紀を「人権の世紀」とするためには、人権を「生命」という点から考え、生命の尊さはすべての生きている仲間に通じてかけがえのないものであることに気付くことが必要です。



# ともに生きる

## ともに生きる社会とは

わたしたちが人間らしく生きながら、それぞれの幸せをはぐくむ権利。それが「人権」です。わたしたちはみんな、等しく同じ人権を持っており、一人一人が「かけがえのない存在」なのです。

自分の権利だけではなく、他の人の権利やその価値についても深く理解する。そして、自分の権利を使うときの責任も知ったうえで、人権を互いに大切にしよう。それが「ともに生きる社会」です。

## 人には違いがある

人にはそれぞれ、違い＝「個性」があります。

一人一人の「個性」がいかされて社会ができています。必要とされていない人などいませんし、誰かが優れていたり劣（おと）っていたりするわけでもありません。

わたしたちは、そうした多様な「個性」を持った人たちの中で暮らしているにもかかわらず、時として他の人と出会ったときに、違いにとまどったり、違いを恐れたり、違いから逃げたりしてしまうことがあります。しかし、違いと向き合うことを避け続けていると、大切な「個性」を楽しむことを知る機会を逃してしまいます。

他の人との新たな出会いは多様な「個性」を見つけ出し、自らの人間性を深めるチャンスであると考えることが必要です。



# 自尊感情を育てる

## 自分という唯一の存在

自分という個性は、唯一の存在です。

人はしばしば、自分は優れている・劣(おと)っていると、まわりの人と比較してしまいます。しかし、まず自分と向かい合い、自分という存在自体にかけがえのない価値があると気付くことが何よりも大切なのです。

## 「自尊感情」とは

「自分はかけがえのない大切な存在だ」と思える気持ちのことを「自尊感情」といいます。

これは自分という存在を否定するのではなく、欠点や短所も含めてありのままの自分を受け止め、自分を好きになり、身近な人間関係の中で自分を価値あるものとして思えるようになることです。

## 自尊感情は人権意識の基本

自分を価値あるものとして受け入れていけば、他の人の存在もきちんと受け止めることができます。逆に自分が大切にされた経験がなければ、他の人のことを大切に思うことがむずかしくなりやすいと言われています。

そのため、自尊感情はすべての人の人権を大切にすること意識の基本であるといえます。

## 子どものころからの自尊感情

「まだ子どもだから」とか「子どものくせに」などと言われ続けると、その子どもは自分に否定的になり、他の人のことも信じなくなりがちです。

子どものころから自尊感情を育てていくためには、大人が子どもを一人の人として大切に见守っていくことが必要です。



大阪府



# ステレオタイプに気づく

## ステレオタイプとは

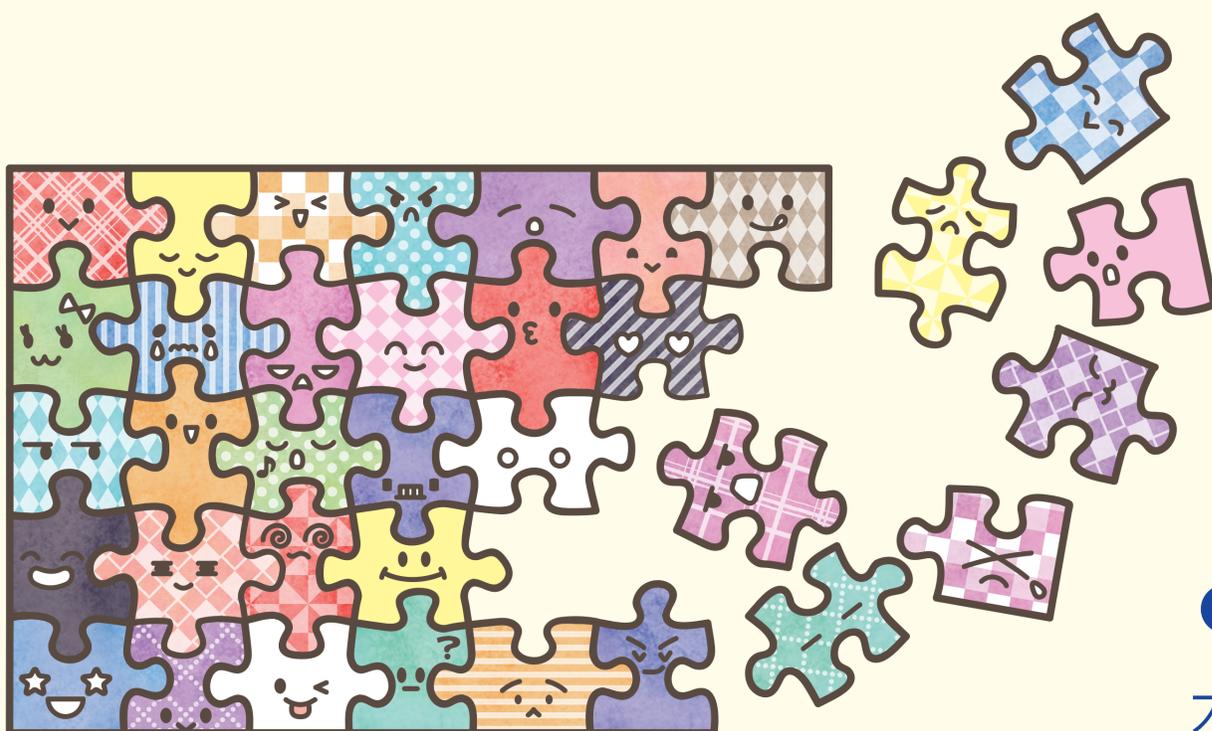
わたしたちの意識の中には、いろいろな思い込みや固定観念があり、自分以外の特定の人たちに対して、かたよった見方で決めつけたイメージを思い描きがちになります。このようなかたよったイメージのことを「ステレオタイプ」といいます。

「血液型がA型の人には性格が几帳面(きちょうめん)だ」とか「動物好きな人に悪い人はいない」などがその一例です。しかし、実際には細かなことにはこだわらないA型の人はいますし、動物好きかどうかだけで人の善悪が決まるものではないでしょう。しかし、こうした当たり前のことが、ステレオタイプに当てはめることによって見えなくなってしまう。

## ステレオタイプによる偏見(へんけん)・差別

人に対するステレオタイプのものの見方に「価値観」や「優れている」や「劣(おと)っている」という考え方が加わると、その人を排除したり避けたりするという偏見や差別を引き起こすことがあります。ステレオタイプは、簡単に偏見や差別に結びつくのです。

人と適切な人間関係を築いていくためには、はじめから決めつけるのではなく、一人一人が持つ多様な個性を認めていくことが大切です。



# 気持ちを伝える言い方

## 相手を傷つけない自己表現とは

相手の気持ちを傷つけずに自分の言いたいことを相手に素直に伝えるという考え方や、そのための方法があります。それは自分の思いや考えなどを自分の中で確認し、言葉にして相手に伝えるというコミュニケーションの技術です。

例えば、自分の話を聴(き)いてほしいと感じたときに、「あなたは人の話をぜんぜん聴いていない！」ではなく「私は、あなたにちゃんと話を聴いてほしい」のように、「相手がどうか」ではなく「私がどう思っているのか」を伝える言い方です。そうすれば相手も受けとめやすく、相手の気持ちを傷つけることもありません。

「相手がどうか」という話をするときには、相手に対する決めつけや思い込みを含んでいることが多いのです。

## 自己表現がつくる豊かな人間関係

お互いの言いたいことが違ったときに、相手にあわせて自分の気持ちを隠したり、逆に相手に対して攻撃的に言ったりしては、その関係はこじれてしまいます。

そういうときには、自分がどう思っているのかを素直に丁寧(ていねい)に相手に伝え、相手の気持ちにも気づき、相手を理解しようとするのが、気持ちのやりとりを可能にします。

これは人間関係をつくっていく最初の一步です。気持ちのやりとりは、豊かな人間関係をつくり自分の権利を尊重すると同時に、相手の権利を尊重することにもつながるのです。

