

わたしの権利 ぼくの権利

- 1. わたしには、対等な人間として、尊厳をもってあつかわれる権利がある。**
あなたはこの世にたったひとつの、かけがえのない、たいせつないのちだってこと。誰も、あなたの心やからだをきずつけたり、いじめたり、差別してはいけないうってこと。
- 2. わたしには、自分の感情と意見を持ち、それをあらわす権利がある。[自己表明権]**
自分の感じたこと、思ったことを、自由に、人にいつたり発表していいってこと。自分の気持ちをたいせつにして、泣いていい、怒っていい、笑っていい、ありのままのあなたでいていいってこと。
- 3. わたしには、自分の価値を尊重される権利があり、自分の価値観に耳をかたむけてもらい、まじめにとりあげてもらおう権利がある。[自己尊重権]**
誰がなんといおうと、あなたは価値ある存在だってこと。イ子でなくても、優等生でなくても、生きているだけですばらしい、たいせつな存在だってこと。そしてほかの人からも、あなたの価値をみててもらい、たいせつにあつかわれ、安心して生きるけんりがあるってこと。
- 4. わたしには、自分にとって大切なものを、自分で決める権利がある。[自己決定権]**
やりたいか、やりたくないか、ほかの人からきょうせいされずに、「イエス」「ノー」を自分できめていいってこと。自分の人生を、自分でえらんで生きていいってこと。
- 5. わたしには、まちがいをする権利がある。**
けっして「完ぺき」でなくていい、「不完全」でもいいってこと。まちがえても、しっばいしてもいい、なんどでもやりなおすけんりがあるってこと。
- 6. わたしには、考えを変える権利がある。**
いままでとちがった考え方や生き方をしてもいいってこと。あたらしい自分にかわってもいいってこと。
- 7. わたしには「わかりません」「できません」という権利がある。**
わからないことがあっても、わかったふりをしなくていいってこと。できないことは、むりにしなくてもことわっていいってこと。
- 8. わたしには、ほかの人の悩みの種を自分の責任にされることをことわる権利がある。**
あなたのせいでおこったわけではないもんだいを「おまえのせいで…」「あんたがいるから…」ってひなんされたり文句をいわれても、自分が悪いと思わなくていいってこと。その人のくるしみやかなしみは、その人じしんのもんだい。あなたが自分をせめなくていいってこと。
- 9. わたしには、自分にとって必要な休息や遊びの時間、自由な時間をもつ権利がある。**
つかれたときには休んでいい、ボーッとしたり、好きなことして遊んだり、自分のための時間を楽しんでいいってこと。そしてほんとうにしんどいときは、むりしないで、何もしなくてもいいってこと。
- 10. わたしには、自分の権利を、行使する自由と行使しない自由がある。**
自分のいいたいこと、やりたいことを、いつ、どこで、どんなふうに行うするかしないか、自分でえらんで決めていいってこと。実行しなくても、あなたのけんりはけっしてなくなるないうってこと。

出典：『おかあさんがもっと自分を好きになる本-子育てがラクになる自己尊重トレーニング』北村年子 著 学陽書房 2006年