

夢・努力・感動 ～生徒とともに～

令和元年 12月19日(木)
第1学年 生徒・保護者向け
人権・同和教育部だより

みなさんこんにちは。人権・同和教育部です。期末試験も終わり、今年もあとわずかとなりました。1年前のことを覚えていますか。中学生だった自分と高校生となった今の自分を比べてみると、大社高校での新しい出会いや初めての体験を通じて、心も体も大きく成長した1年だったのではないかと思います。

さて、今回の人権・同和教育部だよりでは、2学期に行われた人権・同和教育HR活動、全学年対象の人権講演会を中心に振り返りながら、1人ひとりができることを改めて考えてみます。



人権・同和教育HR活動「お互いに気持ちのよい学校生活を送るために」

11月13日(水)に2学期の人権・同和教育HR活動が行われました。1年生のテーマは「お互いに気持ちのよい学校生活を送るために」でした。この活動は、1学期に実施した学校生活アンケートと今回のHR活動の直前に行った学校生活アンケートの結果をふまえて実施しました。活動の概略は以下の通りです。

- 1 校内で実施した「学校生活に関するアンケート」結果をふまえて、現在のクラスや部活動等の状況について思いをめぐらす。
- 2 ワークシート問1(個人で記入後、グループで話し合う)
 - ① 学校生活の中で経験した「人を傷つけるような言動」は何かがあるか。
 - ② 「人を傷つけるような言動をするとき」の気持ちを考える。
- 3 ワークシート問2(個人で記入後、グループで話し合う)
 - ① 「人を傷つけるような言動」をしないためには自分でどうすればよいか。
 - ② 「お互いを高め合う集団づくり」のために何をすることが必要か。
- 4 グループで話し合ったことを発表し、クラスで共有する。
- 5 本時の感想を書く。

○感想

- 人を傷つけるような言動をする時は、いろいろな理由があると思う。イライラしていたり、環境のせいだったり…。ただ、先生も言っておられたように、どんな理由があっても、そういった人を傷つけるような言動は絶対にしてはいけないと思う。僕も今まで、何回か言ったことがあった。今思うと、やっぱり言わないほうが良かったと思う。1度言ってしまうと、もう変えることができない。そして、後悔だけが後に残る。そんな後悔はもうしたくない。そのためにも、イライラしても相手にぶつせず、他の方法で発散させたり、相手の話をしっかり聞いたりすることが大切だと改めて思った。人を傷つける言葉よりも、「ありがとう」などの温かい言葉を使う回数が増えるような生活をしたい。
- 傷つけられる人の気持ちについて考える機会は、以前にもあったが、傷つける人の立場で考えるのは、すごく難しいと思った。イライラして思ってもいけないことを言ったり、面白半分で言ってしまうと、少し考えれば分かるのに勢いで人を傷つけることが多いんだなと思った。言葉を発する前に1歩踏みとどまって、言ってもいいことかちゃんと判断してから声に出すようにしていかなければいけないと思った。望ましい集団づくりのためには、互いを思い合って理解し合うことが大切だと考える。友だちと自分の違うところを、その人の個性と理解していくと、いろいろな人とかわることができるし、信じあえる関係ができるのではないかなと思った。人の個性を悪い所とせず、良い所として見ていけたらと思う。
- 話し合い活動の中に「自他を高める集団づくりには、ケンカが必要だ。」という意見があった。確かに時には、お互いの意見をぶつけて、より良い意見を見つけ出すことも必要だ。自他を高める集団づくりをしていくためにも、まずは、いろんな人の話をしっかり聞くことが大切だと思うので、相手の意見を大切にしていきたい。周囲の人ともっとコミュニケーションをとりながら、生活していきたい。

全学年対象 人権講演会



演題「幸せな人生に変えるとおきの方法～今日から始めるアンガーマネジメント」

講師 稲田尚久さん 日時 11月22日(金)

○講演会について

アンガーマネジメントとは皆さんにとってあまり聞き慣れない言葉だと思えます。学校生活アンケートの中に「人間関係をよくするための講演会があればいい」という意見や、「つかうとして」良くない言動をしてしまったためにトラブルになってしまった例がたくさんありました。皆さんの感想文では「講演会の時間があっという間に過ぎた」という声が多数寄せられました。

○講演会要旨

●アンガーマネジメントとは？・・・怒りで後悔しないこと

怒りで後悔するのは「怒りすぎて後悔」だけではなく、「怒れなくて後悔」もある。後悔は溜まっていて怒りのもとになるという負のサイクルへはまってしまう。だから、今日の前で起こっていることは、怒ることなのか、怒らなくていいことなのか区別できるようになるのが初めの第一歩！

- 怒り（第二次感情）の裏には、怒りを発生させる、別の感情（第一次感情）が隠れている。例えば疲れた、寒い、暑い、お腹が空いた・・・などなど。
- そんなふうに怒りが発生して腹が立っても、ちょっと待って！・・・反射的に行動せず6秒間待ってみよう。6秒間は諸科学から、怒りのピークが過ぎ去るまでにかかる時間だと言われている。
- 具体的には、6秒間に背伸びをしたり、今の怒りに「温度」をつけてみたり（10℃がMAXの怒りとする）今の怒りの温度は何度？）、深呼吸を試してみたり、自分だけの呪文を言ってみたりしよう。
- そもそも、あなたを怒らせる正体は？・・・自分の理想や願い「べき」かもしれない（理想や願いは人によって違う、この違いによって怒りが生じているのでは？）

●あなたに努力して欲しいこと

- 「まあ許せる」を広げる（みんな違ってみんないい）
- 「まあ許せる」はいつも同じ（人によって、日によって怒る基準を変えない）
- 怒るときの【3つのルール】①人を傷つけない②自分を傷つけない③モノを傷つけない
- あなたが怒っているモノは「（今すぐに）変えられるもの」なのか「（受け入れなければいけない）変えられないもの」なのだろうか・・・自分と未来は変えられる☆

○感想

- 特に印象に残ったことは、怒りの温度づけです。今まで私がイライラしたことを思い出して温度づけをしてみると、1～2℃のどうでもいい怒りばかりでした。
- 今日一番驚いたことは、人間の怒りのピークはわずか6秒であるということです。そう考えると短いように感じますが、それでもその6秒で相手の心や体を傷つけてしまうのだから、怖いと思います。だから、「ちょっと待てよ？」と自分にブレーキをかけることは、とても重要なことなんだと学びました。
- 私はあまり怒るとい感情が分からなかったけれど、今日の講演を聴いて、私はいつも怒りを悲しみに変えていると気づきました。怒りで人や物を傷つけることはいけないと理解していましたが、自分を傷つけていました。これからは自分の気持ちを素直に伝えられるように少し頑張ってみようと思いました。

最後に

今年の冬も厳しい寒さが予想されます。寒い時季だからこそ、温かい人間関係を築くことを意識して過ごしてみませんか？HRで人権について考えるとき、講演会で話を聞いたとき、皆さんの心に浮かんだ温かい言葉を、ぜひ周りの人に伝えてみましょう。それが温かい人間関係への第一歩だと思えます。

