

夢・努力・感動 ～生徒とともに～

令和元年 12月 19日 (木)
第2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。今年の漢字は「令」と発表されましたね。もうすぐ、新しい元号になってから初めての年越しを迎えようとしています。この節目に、令和の時代をより良いものにするためにできることを考えてみたいと思います。

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、一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

11月13日(水)「ハンセン病問題について」

○HR活動の内容

1. ハンセン病に関する〇×問題を解きながら、ハンセン病や未だに残るハンセン病への差別を知る。
2. 「らい予防法」が撤廃された後も療養所の方が故郷に帰ることができなかったのはなぜか考える。
3. 1と2で考えたことについてグループ内で話し合い、班ごとにクラスに発表する。
4. ハンセン病差別解消のため、自分が何をすればよいのかを考える。

○生徒の皆さんの感想文より

- ・ハンセン病については名前くらいしか知りませんでした。まだまだ差別に苦しむ人がたくさんいるということを改めて考えることができました。授業を通して差別を知っていくことが大切であり、今の私にできることだと思います。→「知る」が第一歩ですよ(^_^)
- ・ハンセン病以外のことでも、まずは自分が正しい知識を持ち、他人に伝えたり、間違った知識を持っているひとは違うと言えるような強い人でありたいです。→まず自分からという心がけ、これからは大切にしてください(^o^)
- ・私たちの年代の人は、同和のこともハンセン病のこともそんなに知らないのですが、(今回の授業のように)知る機会があることはいいことだと思うけど、よく知っていて、実際に差別意識のある大人はなにもしなくていいのか?と思います。友達が授業を受ければいいのと言っていました。その通りだなと思いました。→大人向けの啓発の場がもっとふえるといいですね(^_^)

○HR活動を終えて

ハンセン病の差別は、皆さんにとってあまり身近に思える話題ではなかったかもしれませんが、授業後に提出してもらった感想から、50分という限られた時間の中で、みんなが主体的に考え、話し合っ、自分の考えや思いを深めることができたことが分かりました。

全学年対象 人権講演会

演題「幸せな人生に変えるっておきの方法～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います。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た例がたくさんあります。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」という声が多かったように思います。



○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。後悔は溜まって行っ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！

アンガーマネジメントは、学んで「分かった」だけではなく、アンガーマネジメントの技を「使える」ようになることが肝心。

- ・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！・・・反射的に行動せずに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

- ・アンガーマネジメントの本当の意味は、怒りを我慢することではなく、怒りと怒りでないことを区別することだと知り、驚きました。
- ・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う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、温かい人間関係をつくる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います。

