



一人ひとりの人権が尊重されるためには知識の取得だけでなく、人権の視点で物事を見たり考えたり、行動できることが大切です。そのためにはどのような力が必要となるのでしょうか。

自分も相手も大切にしよう 自己肯定感(セルフ・エスティーム)

「自己肯定感」とは、自分自身に肯定的な感情をもつこと、自分に自信をもつこと、自分が価値ある存在と感ずることなど、つまり自分を大切に思うことです。「セルフ・エスティーム(Self-Esteem)」の訳語として、長所も短所もひっくるめて自分自身をかけがいのない存在と感ずる「自尊感情」と同じ意味で用いられることもあります。

自己肯定感や自尊感情を身につけるためには、ありのままの自分の姿を認めることが必要です。

自分自身がかけがえのない存在であると感じくことや自分を好きになることは、自分自身の生きる力になり精神的な安定にもつながります。

さらに、他者を肯定的に捉えて、豊かな人間関係をつくることができ、異なった価値観をもつ人々を寛大に受け入れることもできるようになります。そして、自分自身の価値を認め、他人の価値を正しく評価できることにより、差別や不平等に立ち向かうことができるようになりますともいわれています。

自己肯定感(セルフ・エスティーム)と人権

セルフ・エスティームが人権教育に関わる国際的な文書の中で取り上げられたのは、1978年(昭和53年)オーストリアのウィーンで開催された、ユネスコの「人権教育に関する国際会議」において採択された「最終文書」の中でした。人権の真の基礎は、セルフ・エスティームと他人の尊重の概念であるとされ、人権を尊重する態度や技能の重要性が改めて認識されました。



やってみよう

家族や友人、同僚、地域の人など出来るだけ身近な人とペアになり、お互いの良いところを紹介し合ひましょう。

ポイント

- 日常のささいなできごとや本人が気づかないようなところから、相手の良いところをみつけましょう。
- なぜ良いのか、どのように良いのか、その理由を言いましょう。

さまざまな角度からみていますか

1枚の絵があります。何に見えますか？



答え 若い女性または高齢の女性

見るポイントを変えるだけで、違った絵に見えます。この1枚の絵を日常の出来事に置き換えてみましょう。一面的な見方や思込みはありませんか。いくつもの視点から考えることは、物事や人を正しく理解するために大切なことといえます。



コミュニケーション・スキルを高めましょう

人間関係は必ずコミュニケーションの伝え手と受け手で成り立ちます。人権を尊重するためには、その前提に互いの考え方についてどれだけの情報交換ができ、意見交換が深められるかがポイントとなります。

コミュニケーション・スキルとは、必要な時に必要な場で、自分自身の感情や考えを適切に表現するとともに相手の意見を受け取め、互いを正しく理解し合う技能のことです。

● アサーティブネスのすすめ

人々の自己表現には、3種類のパターンがあるといわれています。第1は「不十分な自己表現」、第2は「攻撃的な自己表現」、第3は「アサーティブネス（非攻撃的自己主張）」と呼ばれる自己表現です。不十分な自己表現とは考えていることや気持ちを表現できないことで、攻撃的な自己表現とは自分の言い分だけを通して相手に押しつけてしまうことです。アサーティブネスとは、その中間で、自分の意見や考え、気持ちを素直にその場にふさわしい方法で伝える自己表現・自己主張のことです。同時に、相手が同じように表現することを待つ態度を伴います。

● 論理的思考の大切さ

「論理的」とは、相手が理解できるように筋道を立てて分かりやすく表現することです。私たちは日常的に、他人に何かを説明したり報告したり自分の意見を述べたりしています。その際に、論理的に話をすれば、お互いの考えや気持ちが理解しやすくなります。



やってみよう

まずは、身近なところからトレーニング

- 挨拶に一言添えましょう。
挨拶はコミュニケーションの基本です。挨拶を行うことで人と会話のきっかけができます。さらに、おはよう、こんにちはなどに一言（いいお天気ですね、お体の具合はいかがですかなど）を添えることでコミュニケーションが豊かになります。
- 相手の目を見て話しましょう。
相手に誤解を与えず、気持ちをしっかり伝えるために大切です。
- ポイントを押さえて話しましょう。
いつ（when）、どこで（where）、誰が（who）、何を（what）、なぜ（why）、どのように（how）の5W1Hに気をつけながら話しましょう。
- 人の話をよく聴きましょう。
相手の言葉に対して自分の意見を返すためには、相手の気持ちを尊重し、相手の話をよく聴かなければなりません。話を聴くときにうなずいたり、相槌を打ったりすることを意識してみましょう。



やってみよう

状況を設定し、ロールプレイ（役割劇→P98参照）を行います。さまざまな状況を想定して、相手を怒らせないように自分の主張を話してみましょう。自分の感情に気づくとともに、自分の思いを上手に伝える方法を学びます。

課題例

- 家族の言葉で傷ついたとき
- 親しい友人の誤った行動を注意するとき



やってみよう

選ぶ理由を言い、自分の考えを話しましょう。

課題例

- 家で飼うとしたら、犬と猫とではどちらを選びますか？
- 住むとしたら、一戸建てとマンションとではどちらを選びますか？

ポイント

- 好きか、嫌いかという感覚的、感情的な答えだけでなく、自分が選択した答えについて客観的で論理的な根拠をあげる練習をします。
- 理由はひとつに限らず、いくつも考え、順に説明しましょう。