

“相手の身になる練習”をしよう

皆さんは、いつかどこかで「相手の身になって考えよう」と言われた経験がきっとあることでしょう。集団や社会の中で、より良い人間関係や信頼関係を築くために大切なことだからです。しかし実際には、相手がいやな思いをしているのに気がつかない「無自覚ないじめ」がたくさんおきています。自分では「いじめのつもりはない」と思っている、相手が心身の苦痛を感じていれば、それは「いじめ」に当たるのです。



それでは、相手の立場に立って考えるにはどんなことが必要なのでしょうか。

- ① 一人一人の顔や声が違うように、感じ方や考え方も人によってさまざまであること、そして相手の行動には必ず理由や事情があることに気づきます。
 - ② そこで、相手は「どんな気持ちだろう」、「なぜだろう」などと、想像をはたらかせます。
 - ③ さらに、相手の話をしっかりと聞くことによって、お互いの意見の違いや相手がしてほしいことなどを確かめます。
 - ④ 相手の気持ちを受け止め、一緒に考えたり、話し合ったりして行動に生かします。
- ※ 決して「これがふつう」、「こうあるべき」など、特定の見方・考え方を押しつけません。

このように他者の視点を意識するには、演劇やロールプレイ（役割演技）、異なる価値観や文化を持つ人々との交流などが有効とされています。しかし、日々の人づきあいでも、自分からあいさつすること、感謝やねぎらいの言葉を交わすこと、相手の目線で考えてみることで、小説やドラマにふれることなどを通して、人の身になる練習を積み重ねることができます。イギリスには、相手の立場で物事を考えることをうまく表現した



ことわざにも、「他人の靴を履く」というのがあるそうです。多様性の時代にあって、相手の立場に立ち、想像する力や共感する力を高めていくことが一層求められています。きっとそれが一人でも多くの人たちの笑顔や幸せにつながることでしょう。

いじめをなくす「言葉の力」とは…

言葉は”やっかいな凶器”にもなる !!

いじめは、多くの場合、暴力を伴わない行為が中心です。相手を不安や不快にさせるなど、精神的苦痛を与えることが主な目的だからです。なかでも、冷やかしゃからかい、悪口や脅し文句、嫌ごと言われるなど、言葉を通じたいじめが最も多くなっています。最近では、SNSやアプリ、スマホなどを通して悪口などの書き込みや嫌なことをされる「ネットいじめ」が急増しています。ふだんの言葉でも、ネット上の言葉でも、つかい方によっては”言葉の暴力”となり、人を傷つけ、苦しめ、時には命さえも奪うことになるのです。

「一度口から出しちまった言葉は、もう元には戻せねーんだぞ。言葉は刃物なんだ。使い方を間違えると、やっかいな凶器になる。言葉のすれ違いで一生の友達を失うこともあるんだ。一度すれ違ったら、二度と会えなくなっちゃうかもしれねーぜ。」

劇場版名探偵コナン「沈黙の15分（クォーター）」より



まさにその通りです。かつてある中学生が、一番いやだったのは、“人間としての存在を否定するような言葉”と書き残し、自ら命を絶ちました。子どもたちを取り巻く言語環境は大人たちやメディアの影響を強く受けています。あらためて言葉の持つ意味や重みをよく考え、自分の言葉、さらに世の中の言葉と向き合っていかなければなりません。

言葉は心

桑原 律

冗談だからと言って
笑いながらすまそうとする人
その言葉に 私心は傷ついた
軽い気持ちで言っただけだと
あやまり方まで軽そうな人
その言葉に 私心は悲しみにふるえた
言った側の「面白半分」は
言われた側の「悲しみ半分」
その悲しみを思いやらず
立ち去る人の心の貧しさ
その一言で 友情を無にしてしまう言葉
その一言で 愛情を引き裂いてしまう言葉
言葉というものの重さと深さ
言葉づかいは
まわりの人への心づかい
他者をからかわず 他者をさげすまず
他者を悲しませず
友愛を真にはぐくむために
命のように大切にしたい言葉
その一言こそ心づかい

(熊本県人権啓発パネルより)

「ちくちく」を「ふわふわ」に ～

たった一つの言葉でやる気が出たり勇気がわいたり、自信を取り戻したりすることがあります。皆さんは、「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」というのをご存じでしょうか。



「ふわふわ言葉」とは、言われて元気になったり、いい気分やうれしい気持ちになったりする言葉です。反対に「ちくちく言葉」とは、言われて傷ついたり、いやな気分や悲しい気持ちになったりする言葉です。近年、小学校などでこのテーマで授業が行われることが増えているようです。

「ウザい」、「キモい」、「へたくそ」、「あっちへいけ」など、「ちくちく言葉」はいじめのもとになります。しかし実際、無意識に、またはイライラして「ちくちく言葉」を投げかけてしまうことは誰にでもありえることです。

そこで、日ごろ何げなく発している言葉や行動の中に「ちくちく」が隠れていないか、友だちや家族の間で確かめ合ってみましょう。そして、ちょっと意識をして、「ちくちく言葉」を「ふわふわ言葉」に変え、広めていくように心がけたいですね。

「ふわふわことば」の例

- げんきづける、はげます
がんばろう・がんばってるね、やってみよう、できるよ、おうえんしてる
- みとめる、きょうかんする
そうなんや、なるほど、すごい、すてき～と思ったんやね、それいいね
- かんしゃする
ありがとう、うれしいよ、たすかるわ
- すなおにあやまる
ごめんなさい、はんせいしています
- あんしんさせる、おもいやる
だいじょうぶ、いっしょに〇〇しようよかったね、だいすき、しんじてる など

「言葉の力」のもとにあるのは・・・??



中学2年の国語の教科書に、詩人の大岡信さんの「言葉の力」が掲載されています。

人はよく美しい言葉、正しい言葉について語る。しかし、私たちが用いる言葉のどれをとっても、単独にそれだけで美しい、正しいと決まっている言葉はありません。

ある人があるとき発した言葉がどんなに美しかったとしても、別の人がそれを用いたとき同じように美しいとは限らない、それは言葉というものの本質が、口先だけのもの、語彙だけのものではなくて、それを発している人間全体の世界をいやおうなしに背負ってしまうところにあるからである。 《後略》

中学校『国語2』(光村図書)より一部抜粋

美しい言葉や正しい言葉というのは、決して表面的なものではありません。たとえささやかな一言でも、それを発した人の“すべて”を反映しているのです。あらためて自らの生きる姿勢、他者に対するまなざしや関わり方について考えさせられます。

スポーツの祭典の裏側でも…



今年、パリオリンピック・パラリンピックが開催され、選手たちの活躍が多くの人々に勇気と感動を与えてくれました。しかしその裏側で、選手や関係者へのインターネット上でのひぼう中傷の書き込みが相次ぎました。ひぼう中傷とは、悪口や根拠のない嘘の情報などで人をおとしめたり、傷つけたりする行為です。近年、ネット上のひぼう中傷や名誉棄損などのトラブルはますます増加しています。

ソーシャルメディアに詳しい国際大学グローバルコミュニケーションセンター准教授の山口 真一さんは、「自分がひぼう中傷をしていることに気づいていないケースも多い」として、相手を傷つけるような書き込みをしてしまわないために、右のとおり3つのポイントをあげています。

- ① 書き込む前に必ず読み返す
- ② 他者を尊重する意識を持つ
- ③ 批判とひぼう中傷は違うということをしっかりと認識しておく

また、国は今年5月に法整備〈※〉を行い、SNSを運営する大規模な事業者に対して、書き込みの削除申出への迅速な対応や、削除基準の公開などを義務づけました。今後の進展に注目していきたいと思います。 〈※〉「情報流通プラットフォーム対処法」に改定

「ネットいじめ」から守るために

今日、ネット上のトラブル、とりわけ「ネットいじめ」に対する対応や取組は、差し迫った重要課題となっています。そこで、その不安や悩みに寄り添い、解決に役立つ本を紹介します。

それは、“はるかぜちゃん”こと、俳優の春名風花さんの著書「ネットでいじめられたら、どうすればいいの?」です。自身の子役時代からの被害体験を踏まえ、5人の専門家との対談の形式で、「ネットいじめ」の解決策や心の守り方が書かれています。



「ネットでいじめられたら、どうすればいいの?」
著者：春名風花
出版社：河出書房新社

春風さんは、「あなたの助けになりたいと願う大人はたくさんいるので、あきらめないで」と語ります。もしも今、「ネットいじめ」で苦しんでいる人がいたら、まわりの大人に伝え、助けを求めてください。きっと大人がつながり合って被害を防いでくれます。

ひとりで悩まないでね。
ここにも相談できるよ。
きっと力になります。



三木市子どもいじめ防止センター
電話：0794-82-8110

相談日 月曜日～金曜日 9:00～17:00
ijime_boshicenter@city.miki.lg.jp



