

# 心ゆたかに

人権問題啓発誌

第22号

—部落差別をはじめあらゆる差別をなくするために—

2014年(平成26年)12月1日 米子市人権政策局人権政策課 TEL (0859) 23-5415

より良い人間関係を育んでいくうえで大切なものの一つが、コミュニケーションではないでしょうか。

今回は、県の人権文化センターが作成したパネルを一部抜粋し、コミュニケーションの重要性について考えてみたいと思います。

## 点検!!人権尊重のコミュニケーション

### うまく言えない…自分の思い



# 自分も相手も大切にする コミュニケーションの4ステップ



## ① 自分の思い(要求)に気づく

相手との関係の中で、自分は今どう感じているのか、どうしたいのか、相手に何をのぞんでいるのか、自分の心を整理してみよう。

その際、「相手や周りの人がどう受け止めるかわからないが、少なくとも自分にとっては重要なこと」として、自分の思いや感じ方を大切にしよう。



## ② 「私(自分)」を主語にして伝える

「あなた」を主語にして相手の言動を勝手に意味づけたり、「常識」や「世間」を盾にして自分の思いを伝えようとしたりすると、相手は自分が批判や否定されていると思って、批判を投げ返すか押し黙ってしまう。

例 「あなたは本当に身勝手だ」「常識的に考えておかしいよ」

自分の思いが率直に伝わるように、自分の思いは、「私(自分)」を主語にして伝えてみよう。



## ③ 相手の感情や思いを受け止める

自分の感じ方や思いがあるように、相手にも相手の感じ方や思いがあるよ。

「この人はこう考えているに違いない」などと決めつけずに、まずは、相手の言葉をそのまま受け止めて聞いてみよう。



# 根付かせよう！ 人権尊重のコミュニケーション



## ④ お互いの思いを大切にしながら、新たな発想へ

お互いに素直に思いを伝え、それを受け止め合う対話を重ねることで、お互いが納得できる解決策を見つけよう。



自分の思いをはっきり言うと、めめ事になりそうだから、言わない方がいいと思っていたけど、素直に自分の気持ちを伝えるとすっきりした。

それに、相手の話をしっかり聞いたことで、相手が何を思っていたのかわかってよかった。

信頼をしてくれるのはうれしいよ。でも、今度からは、こっちの思いをちゃんと伝えるから、聞いてね。

わかったわ。実は、他のみんなには頼みづらくて、ふらっちょーだけが頼りなの…。

それじゃあ、一緒に周りのみんなに声をかけてみない？活動の幅ももっとひろがるよ！

嬉しいわ。話してみるものね。これからは、素直に気持ちを伝えあいましょうね。



自分の思いを素直に伝え、相手の思いもしっかり受け止めることで、お互いをよりよく理解できるし、2人が納得できるすばらしい解決策が考え出せるんだ。

もちろん、いつも良い結果になるとは限らないけど、少なくとも自分も相手も大切にしようという努力が人権尊重のコミュニケーションにつながるんじゃないかな。



お互いを尊重したコミュニケーションの積み重ねが、人権が尊重された人間関係を育み、人権尊重社会の実現につながります。

**まずは、気になる「あの人」との身近なコミュニケーションから考えてみませんか。**

# 《人権週間》

みんなで築こう 人権の世紀

## 12月4日～10日

～考えよう 相手の気持ち  
育てよう 思いやりの心～

### 「人権週間」とは？

国際連合は、「世界人権宣言」を採択した1948年(昭和23年)12月10日を「人権デー」と定めています。

日本でも、「人権デー」を最終日とする1週間(12月4日から10日まで)を「人権週間」と定め、全国で講演会やシンポジウムを開催するほか、各種のマスメディアを利用した集中的な啓発活動を実施しています。

### 「米子市」でのイベントは？

今年は、この「人権週間」に、鳥取県主催の「人権週間フォーラム」の中で、「よなごの人権フォーラム'14」を開催します。

### 人権週間フォーラム

(会場：米子市文化ホール)

2014年(平成26年)12月6日(土) 10:00開場

- 10:30～10:40 開会
- 11:40～12:00 はあとふるムービー上映  
映画「世界の果ての通学路」
- 12:00～13:00 昼休憩
- 13:00～14:00 中学生人権作文コンテスト  
表彰式・朗読会
- 14:00～16:00 よなごの人権フォーラム'14

## よなごの人権フォーラム'14 講演& 猿まわし披露

いのちみつめて うたをこぼせ

### 《猿舞座》

村崎修二さん(主宰)

村崎耕平さん

夏水くん(ニホンザル)



2014年(平成26年)  
12月6日(土)  
14:00～16:00

米子市文化ホール

入場無料 手話通訳あり  
要約筆記あり

託児サービスあり  
(事前にお申し込みください。)

お問合せ先 米子市人権情報センター(米子市役所第2庁舎)  
電話 0859-37-3183 FAX 0859-37-3184

## 第40回 米子市人権・同和教育研究集会

テーマ ～みんなで差別をなくし 幸せな社会を実現しよう～

講演会や意見発表のほか、市内の保育園・幼稚園・学校・地域・職場などでのさまざまな人権教育の取り組みについての発表があります。市内の身近な現状を知り、人権問題と自分との関わりを考える機会として、みなさんぜひご参加ください。

日	時	2015年(平成27年)1月22日(木) 9時20分から16時30分まで							
会	場	米子市文化ホール ほか							
日	程	9:00	9:20	9:45	10:20	10:30	12:00	13:20	16:30
		受付	全体会	意見発表	休憩	記念講演	昼食(移動)	分科会	

※上記日程は、進行状況により予定時間より早まる場合があります。

全体会：開会行事・基調提案

意見発表：高校生・PTA

記念講演：講師：石井健一さん(エリザベス・サンダース・ホーム施設長)

演題：『福祉とは～社会情勢の中での課題の発見～』(仮題)

分科会：就学前・学校・PTA・地域・企業・行政・職域・子どもの人権などの7分科会で構成

主催：第40回米子市人権・同和教育研究集会実行委員会

※参加無料・事前申込不要

※手話通訳あり(全体会・意見発表・記念講演・第7分科会のみ)

■お問合せ先 米子市人権政策局人権政策課(電話 0859-23-5415)