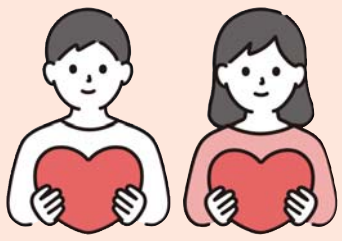
「人間らしく、自分らしく生きられる社会」を目指して

12月４～10日は「人権週間」です。人権問題を解決するためには、私たち一人一人が自分の問題として捉え、互いの人権を尊重し合うことの大切さについて認識を深めることが不可欠です。人権について考えてみませんか。問い合わせは、市同和・人権・平和課TEL784－8077へ。



シリーズ　人権尊重のまちづくり

不完全でいる権利

分からないことを質問したら「ものを知らない人だね」と言われた。ミスをしたら「まったくダメな奴だな」と言われた。こんなときどうしますか。

飛んできた言葉に傷つき、何も言い返すことができず我慢しますか。「やっぱり自分はダメなんだ」と自己嫌悪に陥ってしまうでしょうか。

あるいは、込み上げてくる怒りから相手にくってかかったり、言い返したりしますか。そうすると、たいてい相手は反撃してきて、さらに傷ついてしまうかもしれません。とても気まずい空気になり、相手との関係がぎくしゃくしてしまうでしょう。

怒りに振り回されると「あんな言い方しなければよかった」と後悔するかもしれません。

こんな場面で知ってほしいのが「自分を大切にし、相手を責めずに、自分の気持ちや要望をしっかり伝えていくやり方」、アサーティブネスというコミュニケーションの方法です。

例えば「ものを知らない人」というレッテルはきっぱりと否定し、ただし質問した内容については確かに分からないので、教えてほしいという要望を伝えます。「何も知らないわけではないのですが、確かにこの点についてはわからないので教えていただけると助かります」と率直に伝えます。

または「今回はミスをしてしまい申し訳ございません。ただ、ダメな奴ではないので、次回からはミスのないようしっかり注意します」と、今回のミスについては自分の責任を認めた上で、「ダメな奴」という決めつけは否定し、今後の自分のとるべき姿勢を伝えます。このように否定することと認めることを切り分けて伝えます。

このとき大事なのは自分で自分を尊重すること。できないことや知らないことがあっても、致命的というわけではありません。むしろ何もかもでき、知っている人などいません。人は誰もが不完全です。自分に不完全でいる権利を認め、その上で自分のできることに責任をもって臨めばいいのです。

もちろんこの権利は自分だけではなく、相手にもあります。ともに不完全なことを認め合う、だからこそ協働するのではないでしょうか。

アサーティブネスは他にも多くの場面で役立ちます。ぜひ一度調べてみてください。

（近畿大教授　堀田美保）

人権週間記念 啓発ポスター・標語・パネル展

【日程】12月３～13日（３日㈫は午後１時から、13日㈮は正午まで）
【会場】図書館「ことば蔵」１階のギャラリー
【内容】小・中学生が描いた人権ポスターや人権啓発標語の展示による啓発パネル展
無料。

市教委人権教育室TEL784－8113
市同和・人権・平和課TEL784－8077

第16回人とつながる ジャンボ人権かるた

【日時】12月３日㈫午後４時
【会場】「ふらっと」児童館の集会室
【対象】小学生
無料。当日直接、会場へ。
「ふらっと」児童館TEL781－2517

人権かるたを楽しむ子どもたち

人権週間 特設人権相談窓口

差別や嫌がらせなどの人権問題について、伊丹人権擁護委員協議会が悩みや相談を受け付けます。秘密厳守。
【日時】12月９日㈪午後１～４時
【会場】ここいろの学習室２
無料。当日直接、会場へ。

神戸地方法務局伊丹支局TEL779－3451
市同和・人権・平和課TEL784－8077

人権啓発パネル展 夜間中学と識字教室

【日程】12月４～10日
【会場】「ふらっと」人権センター
【内容】夜間中学と識字教室を紹介するパネルを展示し、「学び」と「人権」について考える
無料。

「ふらっと」人権センターTEL781－6006

心障懇　二十歳を祝うつどいを開催

【日時】来年１月26日㈰午前10時
【会場】アイ愛センター
【対象】障害者手帳を持つ平成16年４月２日～17年４月１日生まれ
無料。
申12月20日までに直接、同センター２階の伊丹心身障害対策市民懇談会（TEL779－1573、ファクス同じ）へ。

障害基礎年金学習会を開催

【日時】来年１月18日㈯午前10時半
【会場】アイ愛センター
【内容】知的・発達障がい者向けの学習会
【定員】80人
無料（資料代別）。
申同センター内、手をつなぐ育成会事務局（TEL770－5410）にある申込書に、必要事項を書いて、ファクスでNPO法人伊丹市手をつなぐ育成会770－5610へ。先着順。