

人権と向き合い考える ～人権週間の取組～

本校では、12月10日の「世界人権デー」を含む11月21日～12月14日を入権週間に位置付け、人権を取り上げた道徳の授業実践や、「めぐみ（北朝鮮による拉致問題）」「栗生の園に生きた証（ハンセン病の問題）」等の視聴、人権標語の作成、人権学習講演会の実施等の入権集中学習を行っています。この入権集中学習を通して、人権に関する基礎的な内容や生命を尊重することについて理解を深めるとともに、自分の大切さや他の人の大切さを認め合いながら、身近な入権問題を解決しようとする能力や態度を身に付けることを目的としています。

《入権学習講演会①》

2年生から5年生を対象とした講演会は、12月7日に、第4少人数教室（各クラス代表1名以外は各HR教室でオンラインにて視聴）を会場に行われました。本年度は、グループインサイト「こころの相談室」代表であり、臨床心理士でもある加藤昌弘様を講師にお招きし、「自分の心を大切に～心を守るストレスマネジメント～」と題して講演していただきました。

テーマ①「“こころ”とは、いったい、何なのだろうか？」

- ・こころは、私と「もの」、私と「ひと」、私と「わたし」との間に現れる。
- ・人間の悩みの多くは、私と「わたし」との“関係”の中に生まれる。

テーマ②「“人間関係”の中で現れる“こころ”について考えてみよう。」

- ・学ぶということは、“それ”が【まちがい】なのか、【ちがひ】なのかを判別する力をつけること。その上で、何が【まちがい】なのかに気づき、それを改めていくことと、何が【ちがひ】なのかを理解し、それを認めていくことが大切である。
- ・気持ちを理解できない（共感できない）と感じている人にも【入権】があるので、私たちはその人の【入権】を尊重しなければならない。
- ・「相手が自分の思い通りにならない！」と感じたときは、その背後に何らかの【いきさつ】があることを知っておき、「どうしてそうするのだろうか？」と考えを巡らせられるようになることが大切である。
- ・自分自身をコントロールできるようになるためには、“自分”を観察している【もう一人の自分】を育てることが大切である（“内なる目”を育てる）。

テーマ③「“自分”という存在の“扱い方”を知っておこう。」

- ・私たちの“こころ”は、いつも自然に自分の頭に浮かぶ“考え”の影響を受ける。これは「思考の癖」であり、“メンタル不調”は性格の問題というよりも、この思考の癖によって起こるものである。
- ・性格を変えるのは難しいが、“癖”を治すのは、ちょっと意識するだけで、少しずつ改善できる。
- ・“癖”の改善には、「よかったこと」「うまくいったこと」「楽しかったこと」を思い出させる方法を持ち、“プラス記憶”をネットワーク化させておくことが重要である。
- ・自分が人から感謝されたことを3つ紙に書き出すだけでも、自分は“価値”がある人間だと思える効果的な方法である。
- ・他人と自分を比べてしまうことをよくする人は、とても向上心のある人である。ひとたび、「その人」よりも「自分が劣っている」と気づき、こころが疲れるようなら、「その人」と自分を比べるのではなく、「過去の自分」と「現在の自分」を比べると良い。

《入権学習講演会②～DET（障害平等研修）～》

1年生を対象とした講演会を12月14日に行いました。DET群馬代表の飯島邦敏代表をはじめ、5名のファシリテーターと3名のサポーターを講師に招き、障害者を含むすべての人々が暮らしやすい共生社会の実現へ向けて、こころのバリアフリーを目指す「DET（障害平等研修）」を行いました。研修では飯島様らが進行役を務め、生徒が話し合いながら、社会にある障害、差別、偏見に気づき、自分に何ができるのか考えました。

※DET（Disability Equality Training）



三者面談、お世話になります

今週12月16日（金）～22日（水）に全ての学年で三者面談を行います（16日は6年生のみ）。面談では、学習への取組や進路希望等を話題にします。お忙しい中かとは存じますが、よろしく願いいたします。なお、感染症防止対策へのご理解、ご協力をお願いいたします。また、待機場所が廊下等となります。大変冷え込みますので寒さ対策をお願いいたします。