



# 1 学年だより

第9号

## 【人権学習を振り返って】

1948年12月10日、国際連合第3回総会において「世界人権宣言」が採択されました。「世界人権宣言」は、基本的人権尊重の原則を定めたもので、1条には「すべての人間は、生れながらにして自由であり、かつ、尊厳と権利とについて平等である。」3条には「すべて人は、生命、自由及び身体の安全に対する権利を有する。」と掲げられています。この間授業で学んだ『独立宣言』や『人権宣言』の条文と共通していますね。採択日である12月10日は、「人権デー（Human Rights Day）」と定められ、人権デーを最終日とする1週間（12月4日～12月10日）が「人権週間」とされています。11月に入ってからこの一月の間に3回人権学習がありました。

### （1）「部落差別とその歴史」

今回は、部落差別の起源や歴史について正しく学び、差別を許さない、人権を尊重することの大切さを学びました。授業の最後に『今も消えない同和問題』という中学三年生の作文を読み、差別の解決に向けて私たちはどうすればよいと思うか考えてもらいました。以下は、その抜粋です。

- 差別をしているという自覚がない人もいると思うので、「それはダメ、間違っているよ」と伝えることができるように、まず私たちから変わっていくべきだと思った。
- この問題は「自分に関係ない」ではなく、この国に住む「私たち全員」が知ることが大切だと感じました。
- 私たちが学校で学んだことを生かして、私たちより上の世代に若者から「正しい」情報を伝えることや、SNSをよく使う私たちだから、SNSの情報を何も考えずに受け入れるのではなく、しっかりと見極めて「正しい」情報をもつことが必要だと思う。1人1人が正しく差別について知り、差別や偏見のない社会を作ることが今後の課題であると思う。

### （2）SNS教育「適切なコミュニケーションを考える」

この授業では「適切なコミュニケーション」をとるために、2つのポイントを学びました。1つめは「他者と自分との考え方や感じ方には違い（ずれ）がある」ということです。友だちから言われて一番嫌だと思える言葉を選び、クラスで統計をとった結果、2組では以下のようにになりました。私はこの結果を見てびっくりしました。なぜならば、「個性的だね」という言葉を私はプラスに捉えていたからです。今回の授業を通して、私自身の「感覚のずれ」に気づかされました。褒め言葉として言っても相手が傷ついたり不快な思いをしたりする場合もあることを私自身忘れないようにしたいです。

### 【友だちに言われたら嫌だなあ(1つ選ぼう)】

真面目だね 6人	おとなしいね 3人	一生懸命だね 1人
個性的だね 14人	マイペースだね 11人	面白いね 2人

そして2つめは「コミュニケーションは言語情報だけでなく、表情やしぐさ、声のトーンや大きさなど非言語情報がとても重要である」ということです。文字でのやりとりが中心となるSNS上でのテキストコミュニケーション

では、対面での直接コミュニケーションよりも、感情まで伝わりずらいため、自分の真意が正しく伝わらず誤解が生じやすいといわれています。メッセージを送信する際は、受け手が誤解することもあると理解したうえで、自分の言いたいことが正しく伝わるかどうかメッセージを確認してください。「対面」と「SNS上」、両方のコミュニケーションの特徴を理解して、場や状況に応じて適切なコミュニケーションをとるようにしましょう。できれば「ありがとう」「ごめんなさい」などの気持ちを伝えるときは、直接相手の顔を見て伝えてみてください。

### (3) 「境界線」と「アサーション」

星野さなえ先生に授業をしてもらいました。テスト最終日にもかかわらず、みなさんしっかりと集中して聞いていましたね。みなさんの振り返りシートを読むと、多かれ少なかれ人間関係でみなさん、悩んだり考えたりしているのが伝わってきました。これから安心できる心地よい人間関係を築いて自分らしく生活するために、お互いに気持ちよくアサーションを練習していける環境を作ってほしいと思います。「以下は振り返りシートの感想の抜粋と、今回の授業のポイントをまとめたものです。

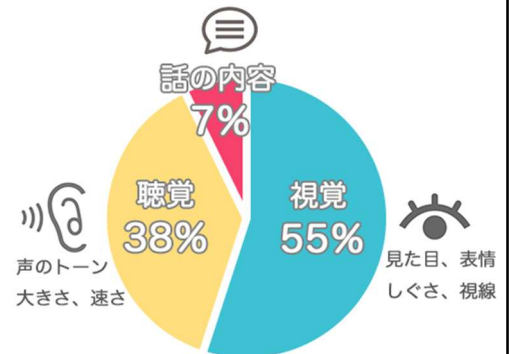


#### ◆◇振り返りシートの感想欄より抜粋◆◇

- 今まで相手との距離感を考えて生活することはよくあったけれど、「境界線」としては考えたことが無かったので新しい見方が増えた。相手を傷つけたくなくて嫌なことでも断らず受け入れることがあったけれど、それは自分の意志を押しつづけていたのだなとわかった。嫌な提案をされたとき、無理をするのではなく、ちゃんと自分の意見を伝えてこそ、よい安心できる関係が築ける機会だと思って、これからは伝えていこうと思った。
- 自分の勝手な判断で行動したり、言葉を口にしたりすることは正直誰でもやってしまいやすいことだと思います。よく「相手の気持ちを考えて行動しなさい」という言葉を耳にしますが、このような心の境界線を考え、接することこそが「相手の気持ちを考えて行動する」ということなのだと思いました。日頃から意識できることだと思うので、今回の学習をぜひ生かして行きたいと思います。
- 人に境界線を引かれると少しさみしい気持ちになってしまいそうですが、そうではなくて、自分と相手との境界線があるのは逆に信頼されている、仲良くなりたいたいという気持ちであり、本当のことを言ってくれる人は、特に大切にしていきたいです。

### 【メラニアン法の則】

コミュニケーションをとる際に、どこから情報を得るの？



- 「心の境界線を引く」は今までただ自分が壁を作る、作られるの意味だと思っていたけれど、人間関係を築くための大切なことなんだと知った。「自分だけがすっきり」「相手だけがすっきり」するんじゃないくて、自分も相手もすっきりするような受け答えをし、行動に示すことが大切なんだと思った。DESC法をこれから練習したい。3年間一緒に過ごす、この学年といい関係でいられるために、これからアサーションを大切にしたい。

### 「心の境界線を引く」

=安心できる心地よい人間関係を築きやすくするため、期待と要求を明確に示す行い

- ・自分にも相手にも「境界線」は存在し、それぞれに異なる
- ・伝えなければ自分の境界線を相手に分かってもらうことはできない、相手は知ることができない。



### 「安心できる心地よい人間関係」

=境界線を示しても「関係が崩れない、がまんなくてよい」人間関係。

↳「表現する」と「行動する」がセット。今の自分が心地よい/安心だと感じるラインを信じる。

全員に対して同じ境界線を引く必要はない。



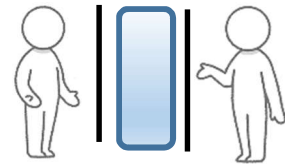
### 「アサーション」

=自分も相手も大切にしたい自己表現やコミュニケーション

そのために・・・

- ・自分の気持ちや意見を率直に、その場にふさわしい方法で表現する
- ・相手もそのような表現ができるように「聴く」

もめ事をなくす方法ではなく、もめ事を気持ちよく解決する方法であり、練習が必要



### 「DESC法」

- ・D = describe : 描写する…自分が対応しようとする状況を客観的に描写する。
- ・E = express : 表現する (explain 説明する, empathize 共感する)  
…状況に対して、自分のまたは相手の気持ちを主観的に表現・説明・共感する。
- ・S = specify : 特定の提案をする  
…相手に望む行動、自分のしたい行動、妥協案、解決策など、実行しやすい小さいことを提案する。
- ・C = choose : 選択する  
…相手から同意されたときと、同意されなかったとき、それぞれに対して自分はどうか選択肢を考えておく。



### 「境界線を引かれたとき」

- ・自分を否定しない。相手の思いを否定せず受け止め、その理由を理解し、対応する意思があることを伝える。
- ・言葉の意味づけは人の数だけある。→意味をすりあわせるためにしっかり「聴く」
- ・相手の示してくれた境界線に対して誠実に応じていく →信頼を積み重ねていくことができる

#### ★参考文献

ネドラ・グローバー・タワブ著、山内めぐみ訳 (2022年)

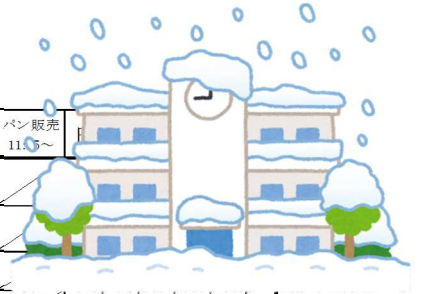
『心の境界線 穏やかな自己主張で自分らしく生きるトレーニング』学研プラス

平木典子監修 (2023年) 『よくわかるアサーション 自分の気持ちの伝え方』主婦の友社

## 【冬がやってきました】

今年は暖冬と言われていますが、寒さがいよいよ厳しくなってきました。最近学校でもインフルエンザや風邪をひいている人が増えています。自分でできる感染症対策を徹底して罹患しないようにしてください。インフルエンザなど感染症に罹患した場合は出席停止となります。本校ホームページの「保護者の皆様へ」から「療養解除届」をプリントアウトして必要事項に記入し、再登校するときに提出してください。

## 【12月の行事予定表】



日	曜	一般的行事	生徒会・部活動等行事	パン販売 11/5~					
1	金	期末考査(11/30~12/5)							
2	土								
3	日								
4	月				1	4			4
5	火				1	3		1	4
6	水	③一次特編~1/12		○	1	5		1	6
7	木	T456			1	6			6
8	金	③駿台共通プレ		○	1	①② 5 ③6	①② 1		6
9	土		なぎなた強化練習会(新潟東高校)						0
10	日		なぎなた昇級昇段審査会(新潟東高校)						0
11	月			○	1	6			6
12	火	空気検査(5限 1-2)			1	6			6
13	水	②選挙出前授業 T123		○	1	5		1	6
14	木				1	6			6
15	金			○	1	①② 5 ③6	①② 1		6
16	土								0
17	日	学校閉庁日							0
18	月			○	1	6			6
19	火				1	6			6
20	水	LHR→T3		○	1	6			6
21	木	5分短 清掃なし T456			1	6			6
22	金	①②総→LHR		○	1	①② 5 ③6	①② 1		6
23	土								0
24	日		吹奏楽 Winter Live 2023 コンサート(柏崎)						0
25	月	1~3限授業 大清掃、終業式、LHR		○	1	3		1 2	6
26	火								0
27	水								0
28	木								0
29	金	学校閉鎖(1/3まで)							0
30	土								0
31	日								0

③1月4日(木) 共通テストパック模試 1月9日(火) 始業式、大清掃、課題テスト、服装頭髪検査  
1月13日(土) 14日(日) 共通テスト