



大分県人権教育・啓発推進協議会 人権啓発講師

しん みほこ
進 美保子 さん

「どんな自分もマル！」

私の顔は上手にウソをつきます。皆さんはいかがですか？

今年の2月に父が他界しました。7年前に倒れて要介護5からスタートした自宅介護でした。

個人事業主の私は、父が亡くなった日もいつものように仕事の電話を受けます。

そして、私は笑い声で会話をします。

悲しくないわけではありません。悲しい。さびしい。空しい。心は震えています。それでも私は笑っていました。

私の顔は本当にウソつきです。

皆さんは、自分の感情にウソをついて、その場を取り繕ったことはありませんか？取り繕ったことで本当の自分の気持ちがわからなくなり、イライラしたり、モヤモヤしたり、よくわからないけれど不安だったり、焦りを感じたり。

私が入権を語る上で大切にしていることのひとつが「感情」です。ひとは生まれてきた「感情」にフタをして何もなかったかのようにふるまうことがあります。喜びや期待など一般的に「快」とされる感情なら表現するひとも多いかと思えます。でも、怒りや悲しみや恐れなど一般的に「不快」とされる感

情は、心の奥底に沈めて無視をしてしまうひともいらっしゃるのではないのでしょうか。

「快」の感情は私で、「不快」の感情は私ではないのでしょうか。どちらも大切な自分だと私は考えます。

タイトルの「どんな自分もマル！」は、その言葉のとおり生まれてきた感情すべて、愛しい自分と言う意味で書かせていただきました。

私たちの心は不安定になると他人を使ってバランスを取ろうとします。私にも経験があります。本当は言いたいことがあるのに本人には言えなくて、そのうっぴんを言いやすいひとにぶつけてしまったこと。まだまだあります。勝ち目がないものだから、相手の弱いところを見つけてマウントを取ったこと。すべては自分の心を守るためでした。

ひとりひとりが自分にマル！を出せたなら。ひとりひとりが自分で自分のあるがままの感情を認めることができたなら。

自分の人権をはじめ、相手の人権、周囲の人の人権にも目を向けて考えられるきっかけになるのではないかと考えます。

自分の感情と向き合うきっかけ、自分の感情を認めるお手伝い。そして、その感情を大切にしながら生きるための背中を押すために、いまの私ができることは何かを模索しながら、これからも学びを深め、体感し、出会う方々と向き合って参ります。

人権入門講座のご案内

今年度も「人権入門講座」を開催予定です！

この講座は、「身の回りの人権について学んでみたい、人権啓発活動に役立てたい、人権啓発講師をめざしたい」といった方々に、人権課題の基礎知識を学んでいただくため、各分野の人権課題をテーマに開催しています。

詳細が決まりましたら、大分県ホームページ「こころちゃんの部屋」等でお知らせします。皆さまの受講をお待ちしております！

【参考】令和3年度の内容（計8講座）

1日目	①人権総論 ②部落差別問題
2日目	③女性の人権 ④企業と人権、ハラスメント ⑤コロナ差別問題
3日目	⑥性的少数者の人権 ⑦外国人の人権
4日目	⑧人権ワークショップ