

## 令和3年度 第2回 人権教育研究部研修会

### 講話2 「人権教育における学校との連携について」

人権擁護委員会副会長 原田 年康氏

#### 1 人権擁護委員とは

##### (1) 人権擁護委員の組織

・浜松人権擁護委員協議会（湖西市、浜松市、磐田市の3市の人権擁護委員による89名の組織）

・下部組織に、浜松市人権擁護委員連絡協議会（浜松市の人権擁護委員による61名の組織）がある。



##### (2) 活動内容

① 人権相談 常設相談 法務局での電話相談。人権擁護委員の事務局が担当。

昨年相談数 369 件。

特設相談 各区役所単位で特設に設定している対面相談。

SOSミニレター 法務局に直接手紙を郵送する相談。昨年度から年間を通しての相談となる。

本年…ラックを設置。昨年 80 件

(小学校 67 件 中学校 13 件)

② 人権救済

③ 人権啓発 ○ 小学校⇒人権書道コンテスト 人権ポスターコンテスト

人権の花運動

○ 中学校⇒人権作文コンテスト 人権作文朗読事業

○ 人権教室⇒親子教室、幼稚園・保育園、小学校、中学校、企業・施設等で実施

## 2 元（もと）老教師の独り言（子どもの不安・心配な感情にどのように対応するかの提言）

### （1）心理学的背景

- ① 選択的注意（視点がないと、もの・こと・人は見えない。） 非注意性盲目（視点を持つと、視点以外のもの・こと・人は見えにくくなる。）
- ② ○自尊感情 基本的自尊感情⇒長所も短所も受け止め、あるがままでよいという感情。絶対的な愛によって育まれる。社会的自尊感情⇒社会の中で相対的な比較によって個の良さや長所として感じる感情。  
○共有体験 基本的自尊感情も社会的自尊感情も、信頼できる他者（教師、家族）を通して、感情や文化を共有することで育まれる。
- ③ 認知行動療法（不安・心配な感情等を伴う症状に対する療法）
  - 出来事に対して、それをどうとらえるか（認知）によって、その後の行動（逃避、落ち込む等行動）と感情（不安、キレル、怒る等）が変わってくる。認知と感情、行動は繋がっている。
  - 不安、心配の感情に対応するには、感情をコントロールする方法（呼吸法、身体弛緩法、魔法の言葉法、一点集中法～マンドフルネス～等）とスモールステップでスキルを習得する方法等の行動に働きかける行動療法と、出来事の捉えの歪み（「認知の歪み」）を修整する認知に働きかける認知療法とがある。
  - 「認知の歪み」は、「全か無か」「一般化しすぎ」「マイナス化思考」「拡大解釈」「レッテル貼り」等がある。
  - 出来事によって不安や心配な感情が起きている時は、不安や心配な世界にとらわれ、豊かな世界が見えなくなっている。「非注意性盲目」になって

いる。

(2) 認知行動療法の導入 どのように組織化するか

① 「豊かな世界」を蓄える。

不安・心配な感情が続く場合、認知がネガティブな世界にとらわれている。とらわれている世界の外にある「豊かな世界」に戻ることが大切である。「豊かな世界」の蓄積（「ポートフォリオ」「キャリアパスポート」及び「その補助簿」の充実。）

② 不安・心配な感情への行動的側面の対応 「不安・心配シート」の記載内容

- ・「事前」「出来事」「事後の感情」「事後の行動」「その時頭に浮かんだこと・考えたこと（自動思考）」の記録
- ・どのような感情コントロール法を行ったか。その成果は。
- ・今後、事前にできることは、何か。

③ 不安・心配の感情への認知的側面の対応

- 出来事が起きたときの「頭に浮かんだことや考えたこと（自動思考）」をまとめ、自己や他者、将来についてどのように考えているか記述する。
- 上記のネガティブな自己を否定する証拠を、①の「豊かな世界」の蓄積の中から探す。反証 例外探し
- 心が楽になる「適応的方法」を考える。
  - ・不安や心配な感情に縛られず、豊かな生活を送る。「不安や心配な世界」、「豊かな世界」の全てが自分自身である。
  - ・出来事は成長するチャンスである。
  - ・時には、目標は自己成長の手だてである。
  - ・努力は報われるとは限らないが、自己は成長している。

- ・ 人との距離は、ほどよい距離で。よい意味で、人は人、自分は自分。
- ・ こと、もの、人を見るとき、「0か1ではなく小数で見る。連続体で見る。」「いろいろな側面で見ると。多様性で見ると。」「過去からの必然性で見ると。物語で見る。」の3つ視点で見ると。

○ 心配、不安な感情を棚上げする。

地域の人々から、生きていく上での苦労話を聞く。

○ 未来日記をつける。

(3) 日常生活や教育活動の中で、どのように生かすか。

① 共有体験を大切に アイコンタクトを通して感情と文化を共有する。

② 子どもの発言をどうとらえるか。

- ・ 子どもの発言には必然性がある。(物語で見る)
- ・ 「ネガティブな発言」の例外を探す。
- ・ 子どもが自己を否定していても、「ましな部分」を探す。
- ・ 「いつも」「絶対」「みんなが私を」の言葉を疑う。
- ・ 一時、「目標」「べき」を横に置く。
- ・ 「原因探し」より「何が起きているか」を考える。時間軸に沿って関係を絵で書いて解決方法を子どもに考えさせる。

### 3 学校との連携

(1) 学習材の提供

紙芝居 DVD 人権に関わる学習材の提供

紙芝居をDVD化して提供

(2) 「命の日」の活動を見学させてほしい。地域への啓発をして頂ける。

- (3) 朝の会、帰りの会の読み聞かせ
- (4) 人権に関わる授業や教育活動のお手伝い
  - 担任の先生との授業づくり
  - ゲストティチャーとしての講話
- (5) 人権擁護委員の特技や人生経験の提供
  - ・落語   ・楽器演奏   ・苦労話