



人権だより 第4号 (10月22日発行)

和衷協同

京都府立海洋高等学校
総務企画部 人権教育担当
教諭 伊藤 昌平

1年生人権学習 テーマ「自分とうまくつきあっていますか？」

9月30日(水)、1年生LHRにおいて、「自分とうまくつきあっていますか？」というテーマで人権学習を行いました。自らの自尊感情を高めることで自分を大切にできるだけでなく、他者を尊重する態度や行動が取れるようになることを学びました。

「自尊感情」とは、セルフ・エスティーム (self-esteem) ともいい、肯定的に自分自身を意識することです。すなわち、自分に自信を持ち、自分を価値あるものとして誇れる気持ちであるといっていでしょう。しかし、自分自身を評価するにあたっては、自分の長所や才能を評価するだけでなく、むしろ自分の欠点や才能不足のため十分な結果が出せないことも含めて、ありのままの自分を肯定的に受け入れることも大切です。

私たちが自分自身に対して積極的なプラス評価をすることができれば、他人に対しても寛大で心温かく配慮や気配りをするゆとりも生じ、人権を基盤にした好ましい人間関係を築くこともできます。

※中川 喜代子「自分を好きになろう」解放出版社より

<感想文>

- ・ 自分が短所だと思っていたことも、他の人が見たら長所になることが分かった。これからは自分の目線だけでなく、第三者からの目線についてもしっかりと考えていきたいと思った。
- ・ 私はいつも自分を否定的に捉えてしまうので、少しは自分を肯定的に捉えてみようと思いました。でもそれが極端すぎてもよくないので、バランスを考えなければなりません。自分の短所を長所に変えてもらって少し自信が持てました。
- ・ 自分だけがメンタルが弱くてダメな奴だと思っていたけど、(他の人が短所と考えている部分を見せてくれたので) 私だけではないということが分かって少し楽になりました。
- ・ 私は自分に自信がなくて自分を好きだと思ったことがあまりありません。人前では明るく振る舞っていますが、本当は暗いので、自分が嫌になります。でも今回の授業で、自分にもう少し自信が持てるように努力しようと思いました。



<アンケート結果>

問 自尊感情について理解できましたか？ (回答数) ※無回答7

よく理解できた	少しは理解できた	あまり理解できなかった	理解できなかった
33	31	3	1

