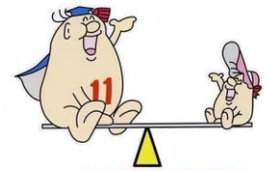
HAKUHO.J.H 人権だより Vol.2

# 絆 ～きずな～



**2026.5.11(月)発行**

文責 京本国行




## 風薫る5月

5月5日より立夏を迎え、カレンダー上では夏が始まりました。朝晩も寒くなくなり、かといって暑すぎないこの時季、初夏が、1年で最も心地よいときなのかもしれません。

一方で、5月は、心身ともに不調が表れやすいときでもあります。環境が変化した中でのストレスがゴールデンウィーク明けに噴き出してしまい、無気力やあせり、不安から朝起きられなくなったり、仕事や学校に行きづらくなったりする―そんな状態のことを、5月病と呼ぶことがあります。みなさんはどうでしょうか。新年度がスタートしてから約1カ月、毎日元気に学校生活を送ることができているでしょうか。

初夏、新緑の間を抜けてくる風のことを、薫る風と書いて、「薫風～くんぷう」と言います。風が吹いたなら、新緑のかおりをぜひ嗅いでみてください。まだまだ、新年度ははじまったばかりです。新緑のかおりを嗅ぐ余裕を心に備えて、あなたらしく前を向いて歩んでいってくださいね。

制限時間1分

### 人権クイズ

前に7人、後ろに3人並んでいます。全員で何人並んでいるでしょうか。

### 答え

7＋3＝10人ではありません。「前に7人、後ろに3人」というのは一体何を基準にしているのでしょう。列の外にいる人が、前に7人、後ろに3人というふうには表現しませんよね。列に並んでいる自分＝語り手を基準にして、前と後ろを数えているはずです。ということで、正解は11人です。

さて、みなさんは自分を認めた上で、様々な物事を考えられているでしょうか。小さな子供は自分中心でしか物事を見ることができませんが、中学生になり成長してくると客観的に物事を見られるようになってきます。自分はこう思うけど、周りはこう思っている、などというように。これは、とても素晴らしいことなのですが、物事をきちんと比較したり評価したりすることができるようになった結果、やる気が失われてしまうことがあります。がんばって勉強して、テストの点数が40点から50点になったけど、50点というのは客観的に見て普通だから喜べない、そんなふうに考えてしまうわけです。客観的に見ること、他人と比較したり、評価したりする能力は、社会で生きていく上でとても大切な能力です。ところが、あなたが前を向いて行動する上では必要のない行為なのです。

憧れの人や完璧な理想の自分、目標そのものを基準にして、物事を考えてはいけません。目標を自分の基準にしてしまうと、どうしても今の自分にマイナスの評価を下してしまうからです。100点が理想で、それが基準なら、40点の今の自分はマイナス60点のダメな自分になります。勉強だけの話ではありません。友達にたくさん囲まれている理想の自分を基準にしていたり、どんなこともうまくこなせる完璧な自分を基準にしていたりしませんか。そんな基準では、ぼんやり一人で過ごしたいだけなのに、うっかりしていて少し失敗しただけなのに、ダメな自分になってしまいます。がんばっても目標に到達するまでは自分を認めない、褒めない、いくらがんばっても自分はダメだと評価していると、がんばろうというやる気はいつの間にか失われてしまいます。

基準は、常に今の自分だと考えてください。まずは今の自分に〇をつけてあげましょう。今の自分をしっかりと認めた上で、目標に向かって進んでいってください。今の自分に〇をつけることができたなら、成長することが楽しくて仕方なくなります。育ち盛りのみなさんに、「ずっとそのままのあなたでいてくださいね。」などとは、もったいなくて言えません。どんどん伸びていってほしいと願っています。けれど、基準は今のありのままのあなた、だということを忘れないでください。まずは、ありのままの自分に〇をつける―愛してあげるところから、いつでもスタートしてほしいと思います。

**今月の名言**

「他人より優れていることが立派なのではない。
本当に立派なのは、過去の自分より優れていることだ。」

ヘミングウェイ（ノーベル賞作家）

