

令和8年7月

人権一口講座



「その一言、だれかを笑顔にできるように」

わたしたちは、毎日の生活の中で、いろいろな人と出会い、話をしたり、助け合ったりしながら過ごしています。

そんなとき、つい何気なく言った一言が、相手をうれしい気持ちにすることもあれば、ちょっとだけイヤな気持ちにさせてしまうこともあります。

その理由のひとつに、「無意識の偏見（へんけん）」というものがあります。

むずかしい言葉に聞こえますが、かんたんに言うと
「気づかないうちにしてしまう思いこみ」のことです。

たとえば、「男の子だから力が強いはず」「女の子はやさしいはず」「大人はなんでも知っている」「お年寄りはずっとくもりしている」など、つい言ってしまうような言葉があります。

でも、よく考えてみると、みんながそうとは限りません。

力が強い女の子もいるし、やさしい男の子もたくさんいます。

新しいことにどんどん挑戦するお年寄りだっています。

こうした「思いこみ」は、悪気があつて言っているわけではありません。
でも、言われた人は「わたしのことをちゃんと見てくれないのかな」と感じてしまうことがあります。

大切なのは、「もしかしたら、わたしにも思いこみがあるかもしれない」と気づくことです。
気づくことができれば、言葉を選ぶときに少しだけ立ち止まることができます。

「本当にそうかな」「相手はどう思うかな」と考えるだけで、やさしい言葉に近づきます。

また、いろいろな人と話したり、ちがう考え方にふれたりすると、

「そんな見方もあるんだ」と気づくことができます。

こうした小さな気づきが、思いこみをほどこいてくれます。

わたしたちの地域には、年齢も得意なことも考え方もちがう、いろいろな人が暮らしています。
だからこそ、おたがいを大切にする言葉が、まちをもっとあたたかい場所になってくれます。

今日の一言が、だれかの心を軽くしたり、笑顔につながったりするかもしれません。
思いこみに気づいて、やさしい言葉をえらぶこと。

それが、みんなが気持ちよく過ごせるまちづくりへの、小さな一歩になるのではないのでしょうか。

