

令和8年8月

人権一口講座



「寄り添う優しさを」

4月から新年度が始まり、生活環境が変わった方も多いことと思います。当初は緊張感の中で日々を過ごし、忙しさに追われる時間が続きますが、時が経ち夏を迎える頃になると、気持ちや体の両面で疲れを感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

夏は明るく活気のある季節という印象がありますが、その一方で、暑さによる体力の消耗や気候の変化、さらには生活リズムの揺らぎなどが重なり、『理由のわからない疲れ』や『やる気の出にくさ』に悩む人も少なくありません。実際に、私の知人のお子さんも、暑さが増す時期になると登校が難しくなることもあり、ご家族も大変つらい思いをされている様子を伺いました。

こうした状況の中で、私たち家族はこれまでと変わらず日常の中で声をかけ続けていましたが、「朝に少し言葉を交わす時間が心の支えになっている」とのお言葉をいただきました。特別なことではなくても、普段と変わらない関わりを続けることが、安心感につながるのだと改めて感じています。

このような心身の変化は、決して個人の我慢や努力だけで乗り越えるべきものではありません。まずは自分自身の状態に気づき、無理をせず適度に休養をとること、そして誰かに思いを話すことが大切です。同時に、周囲にいる私たち一人ひとりがそっと気づき、相手の気持ちに寄り添う姿勢も求められています。

こうした小さな優しさの積み重ねが、誰もが安心して過ごせる社会や地域づくりへとつながっていくのではないのでしょうか。