

『おいうちひかえ』



ひだりの人に、なにかつらいことがあったみたいですね。みぎの人は知っているのかしらないのか、やさしく声をかけてささえています。

インターネットやクラスなどで、「ことば」で心にきずをうけるとつらいですね。

これが「チクチクことば」ですね。そんなときにさらにつらいことばをかける人がいます。どんなきもちではなしているのでしょうか。

この図では、ひだりの人がつらいかおを、みせていますが、ぐっとがまんしている人もいます。

あいてがどれくらいつらいのか、みえないこともあるので、いつもしゃべることばはやさしく、わかりやすくしましょう！

【クリアのきじゅん】

- はなしたり、SNSにうちこんだりすることばに「チクチクことば」を使いませんでした。
- ◎ 「つらいおもいをしているな」と気づいたあいてに、やさしい声をかけました。

【ひとしぐさマイスターへの道】

★ 「つらい・くるしい」を止められる人



車いすの人が、パソコンのまえでなやんでいます。げんじつでもインターネット上でもわるくちをいわれているようです。

車いすでの生活がもっとらくにできるまちならないと生活もかけられることばもつらくなって二重のくるしみになります。

あなたのあたたかいことばで、まえむきになれるようにささえましょう。

【このしぐさをできる人がへってしまうと・・・】

しょうがいしゃもんだい
障害者問題

ぶらくさべつ どうわもんだい
部落差別（同和問題）

はんざいひがいしゃ かぞく もんだい
犯罪被害者と家族の問題

もんだい
インターネットにおける問題

あいてのふとくいなところについてわるくいう人がいます

ある地域にすむ人をとくべつあつかいする人がいます

ひがいをうけた方のあやまちをせめる人がいます

みえないところでわるくちのなかまをふやす人がいます

『ちがいよりそい』



いろいろなりゆうで、学校におくれていくことがありますよね。心をととのえて学校に行くために、ほぼまい日そうなる人もいます。

10時くらいに登校していると、まわりの人は「早く行かんや!」と言ってしまうこともあるかもしれません。

じぶんの中の「あたりまえ」が、「みんなと同じじかんに登校するもの」になっているのはよいことです。でも、日々おくれてくる人にもりゆうがあるかもしれませんし、それでもけんめいに急いで行こうとしている人もいます。

じぶんの考えとちがうことをしている人のかくれたじじつをおもいうかべて、あたたかなよりそいをしましょう。

【クリアのきじゅん】

- 「よくちこくする人だけど、何かりゆうがあるかも・・・」と考えました。
- ◎ じぶんの「あたりまえ」とちがっていても、やさしくうけ入れることができました。

【ひとしぐさマイスターへの道】

★ じぶんとほかの人がちがうことこそあたりまえ。思いこみをせずなかまになろう。



よくちこくしてくる人など、あなたの考えとちがううごきをしている人をうけ入れておはなしをしていますか？

右の子も、うでを失っている子ですが、あたたかいことばをもっているようです。

じぶんと同じ考え、同じうごきをする人がいるのは安心なことですが、「ちがいを知り、あいてのできることを知る」ことをたのしみましょう。目にみえないちがいをもつ人もじぶんの前にいると思って。

【このしぐさをできる人がへってしまうと・・・】

しょうがいしゃもんだい
障害者問題

こ もんだい
子どもの問題

がいこくじんもんだい
外国人問題

せい たようせい かん もんだい
性の多様性に関する問題

うまくいかないところについてわるく言う人がいます

かぞく せわ まいにち ひと
家族の世話をし毎日ちこくになってしまう人がいます

にほん せいかつ がいこく ともだち たいせつ ひと
日本で生活する外国のお友達を大切にできない人がいます

せいべつ かんが ひと
じぶんの性別への考えになやんでいる人がいます

『きよかのハンコ』



ひみつのコソコソばなし、なかよしの友だちにすることがありますよね。

ところでそのおはなしのなかみですが、コソコソばなしにくわわっていない人のひみつをはなしていませんか？

それを「アウティング」といって、じんけんがまもられないこうどうになります。ある人のひみつ（＝こじんじょうほう）は、その人のOKをもらわなければ、ほかの人にはなすことはゆるされません。もちろん、おしごとであつかうことはできますが、「しゅひぎむ」といって、かんけいのある人たちだけであつかいます。

アウティングでとくにいけないことは、おもしろおかしく人のひみつを広げてしまうことです。

【クリアのきじゅん】

- ほかの人のひみつを知ったけれど、べつの人にかつてにしゃべりませんでした。
- ◎ ほかの人のひみつをしゃべろうとする人を止めることができました。

【ひとしぐさマイスターへの道】

★ ある人にほかの人のひみつをつたえときのじゅんばん



インターネットで書きこんだら、うっかり知人にほかの人のひみつをしゃべってしまったら、じかんをもどすことができません。

ぜったいにほかの人に知られたくないひみつもあるから、べつの人に話すときは、やっぱり「ひみつのもちぬし」にOKしてもらってからです。だれに、どのようなことばでそのひみつをはなしたらよいのか、かならず本人にたずねましょう。

【このしぐさをできる人がへってしまうと・・・】

こ もんだい
子どもの問題

ほご
プライバシーの保護

すいしん びょうき じょうたい し
インフォームド・コンセントの推進

せい たようせい かん もんだい
性の多様性に関する問題

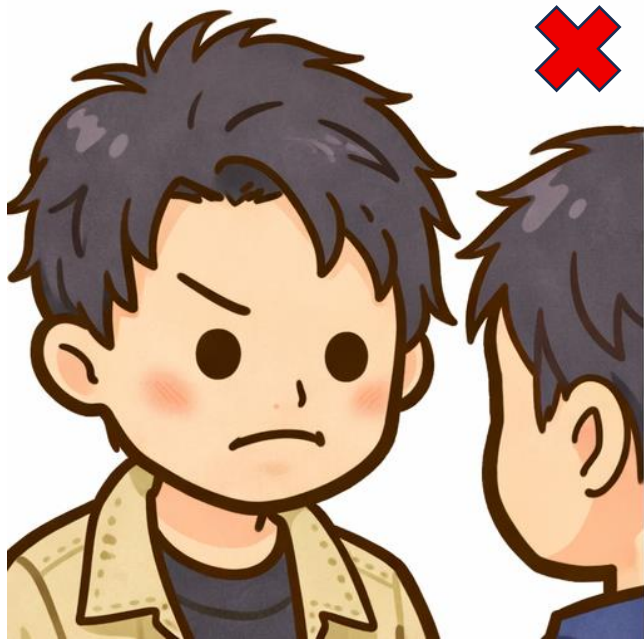
こ ゆる ひと
子どもだから許されるとおもっている人がいます

ひと し ひと
どんなことが人のひみつなのか知らない人がいます

ちりょう ひと
病気の状態を知らないまま治療をはじめてしまう人がいます

ひと たようせい はな ひと
かくしている人の多様性のかつてに話す人がいます

『トゲトゲかくし』



ひょうじょうやことば、あいてのことについて、じぶんのきもちに合わなかったとしても、とげのあるつよいひょうじょうやことばを返すことは、おたがいになやなきもちになりますし、あなたにゆとりのないことがあいてに伝わります。

うけ入れがたい話も、つよく言い返したいときも、おだやかなひょうじょうで、かんじょうてきにならずにたいおうしましょう。

ゆとり、おおらかさ、がまんづよさ、心のひろさをもって、あいてとかかわることで、あいても心をひらくでしょう。

言いたいことがあれば、しっかりきいたあとに（「傾聴＝けいちょう」といいます）しましょう。

【クリアのきじゅん】

- あいてのはなしが気に入らないときでも、おだやかなひょうじょうでできました。
- ◎ じぶんのかんがえとちがうどのあいてにも、そのちがいをていねいにつたえました。

【ひとしぐさマイスターへの道】

★ じぶんにないものをもつあいてをうけとめられる人



おなじ何かをもつグループができると、もう一方のグループのかんがえがいやになることがあります。

それが、なかまの多い少ないによっては、さべつやいじめのターゲットになりやすくなってしまいます。

のうりよく、生まれなどのこじんのじょうほう、かこの人生など、りゆうにしたくなることは多いですが、「この人、じぶんとちがうんだよな」と思ったとしても、そのかんがえもたいせつにうけ止めたいものです。

【このしぐさをできる人がへってしまうと・・・】

しょうがいしゃもんだい
障害者問題

ぶらくさべつ どうわもんだい
部落差別（同和問題）

はんざいひがいしゃ かぞく もんだい
犯罪被害者と家族の問題

もんだい
インターネットにおける問題

ふじゆう ひと
不自由なところについてわるくいう人がいます

ちいき ひと ひと
ある地域にすむ人をとくべつあつかいする人がいます

ほう ひと
ひがいをうけた方のあやまちをせめる人がいます

ひと
みえないところでわるくちのなかまをふやす人がいます

『うかつあやまり』



ひだりの人が、みぎの人にうっかりぶつかってしまったあとのシーンです。

すぐにあやまったことで、みぎの人はゆるしています。ちゅういがたりないことを「うかつ」といいますが、「じぶんはわるくない、しかたない」と思うと、つい「いいわけ」をしてしまい、おたがいにわるい思いをもってしまいます。

わざとあいてをきずつけたり、ひどいことばを言ったりすることはもちろんしてはなりません、わるぎなくあいてをきずつけることはだれでもあります。そのようなことをしたと気づいたときや、あいてがこまったかおをしたときは、すぐにあやまれるとカッコいいですね。

あやまれた方もやさしくかえしましょう。

【クリアのきじゅん】

- わざとあいてをきずつけたり、ひどいことばを言ったりしませんでした。
- ◎ わざとでなく（ちゅういが足らず）あいてをきずつけたとき、とっさにあやまりました。

【ひとしぐさマイスターへの道】

★ あいてを思いやってあやまれる人



はいぜん中に右の子にぶつかったところの絵です。

みなさんは、じぶんがあいてにとって「いけなかった」と思うようなことをしたとき、どのようなかおで、どのようなことばをつかって、どれくらいのじかんをかけてあやまりますか？

もちろん「してしまったことがどれくらいか」にもよりますが、すみやかにあいてのきもちによりそうことがたいせつですね。

【このしぐさをできる人がへってしまうと・・・】

だんじょきょうどうさんかく もんだい
男女共同参画の問題

つみ ひこう おか ひと もんだい
罪や非行を犯した人の問題

ほご
プライバシーの保護

もんだい
インターネットにおける問題

もと ひと
じぶんの「ふつう」をあいてにも求める人がいます

つみ わる ひと
罪をつぐなったあとも、みんなに悪くいわれる人がいます

はな あやま ひと
あいてのひみつを話してしまったあとに謝れない人がいます

か ことば き ひと
じぶんで書いた言葉がひどくても気にしない人がいます

『イライラバトン』



〈この絵はよくないしぐさです！〉

左の人は、どこかでストレスのたまることをうけたのか、それとはかんけいのない右の人にイライラをぶつけていますね。

右の人は、何のことかわからずこまっています。ストレスのへらし方をじぶんの中でそだてないと、ちよくせつかんけいのない人にイライラをわたしてしまうことになります。もちろん、右の人はじぶんにかんけいのないストレスをもらうことになります。

こわいのは「れんさ」です。少しずつイライラはエネルギーをまして、いつか、ぼうりよくやひどいことばになって、ふかいキズをあたえます。はじめのことに、かんけいのない人どうして・・・

【クリアのきじゅん】

- ちよくせつかんけいのない人をストレスをぶつけませんでした。
- ◎ どこかでうけてたまったイライラを、じぶんの中でへらす技をもっています

【ひとしぐさマイスターへの道】

★ マイナスをプラスにかえることができる人



この人、いろいろつらいだろうによく平気でいられるなあと思える人いますよね。もしかするとそれは、ストレスを感じないのではなくて、ちがうかたちでへらせる人なのかもしれません。

その中には、絵のようにひとりで歌ったり、スポーツをしたりする人もいます。けっきょく、歌がうまくなったり、うんどうできるようになったりして、ちがう力が花ひらくこともあります。かっこよくストレスをへらしましょう！

【このしぐさをできる人がへってしまうと・・・】

こ
子どもの問題

しょうがいしゃ もんだい
障害者の問題

ぶらくさべつ どうわもんだい
部落差別（同和問題）

もんだい
インフォームド-コンセントの問題

こ
ヤングケアラーなどで、ストレスをかかえる子がいいます

たちば ひと ひと
よわい立場の人にじぶんのイライラをぶつける人がいいます

さべつ ひと ぐち ひと
差別をうけてきた人をストレスのはけ口にする人がいいます

し しばい はら た ひと
知ろうとしないままに失敗をうけて、腹を立てる人がいいます

『いちどのいのち』



くるmaisで何かのレースに出たのでしょう、
たくさんのおうえんして（ねぎらって）
います。よく見ると、そのすがたを見ることが
むずかしい左はしの人や、もしかするとくるmais
の子よりはやく走りづらい右はし前の「ぎそく」
の子も同じ「わ」に加わっておうえんしています。

じぶんよりすぐれていると思ったとしても、
じぶんでもできることをいっしょうけんめいに
しているすがたを見てつまらないと思っても、みんな
たった一回のいのちをかがやかせているのですから、
そっとよりそっておうえんする方が美しい。それは、
あなたのいのちもかがやいているということです。

できる・できないといった思いこみをしないで、
チャレンジをたたえてみませんか？

【クリアのきじゅん】

- あいてのどんながんばりも、ほめることができました。
- ◎ あいてのがんばりをたたえることがにがてななかまをさそって、いっしょにたたえました。

【ひとしぐさマイスターへの道】

★ なかまをよい方にさそうことのできる人



パーティーに入りづらそうにしている右前の人に、
あたたかくほがらかに「さんかしようよ」というきもちを
つたえる左の人。

入りづらいうちはいろいろだと思いますので、
どのようなひょうじょうや声をかけようか、なやみますね。

そのようなときは、「なぜ入りたくないの？」よりも
「入りたくなさそうだね」という声のかけ方は
どうでしょうか？

【このしぐさをできる人がへってしまうと・・・】

しょうがいしゃもんだい
障害者問題

こ もんだい
子どもの問題

ぶらくさべつ どうわもんだい
部落差別（同和問題）

もんだい
インターネットにおける問題

ひと き ひと
「…はこの人にはできない」と、かつてに決める人がいます

ひと
いじめるばかりで、なかまづくりがにがてな人がいます

れきし はず ひと
歴史をいしきしすぎて、なかま外れをする人がいます

まも ひと
あいてをせめるばかりで、守ることをしない人がいます

『まえむきとらえ』



〈この絵はのぞましくないようすといえます〉

まん中の人のしごとがうまくいかなかったので
しょうか、左の人たちはゆびをさしてせめたり、
ひどいことばをなげかけています。

右の人たちは、なだめたり、見まもったりして
くれているものの、まん中の人はこまっている
ようすです。

まん中の人にとって、ともにうまくいかなかった
しごとに向き合ったり、サポートしてくれたり
できる人がいると心づよいですね。

マイナスなきもちをふやすよりも、なだめたり
見まもったり。それよりもいっしょにしっばいと
向き合える人がすばらしいです。

【クリアのきじゅん】

- あいてのしっばいをせめることなく、なだめたり見まもったりすることができました。
- ◎ なだめるより、しっばいしたあいてによりそい、つぎにうまくいけるようにたすけました。

【ひとしぐさマイスターへの道】

★ さいこうのパフォーマンスをひきだすたすけができる人



せいっぱいががんばっている人に「がんばれ！」は
おそろしいことばです。「みんなできてるからっ」、
「気にしすぎるな」「あなたならできる」などもタイミング
によってはあいてのくるしみをふやしてしまいます。

くるしいけれどじぶんでさいごまでなしとげたい人も
います。ですから、てだすけをしてよいか、きいてみるのも
よいと思います。「じぶんでしたい」「おねがいします」
などのこたえがかえってきて、うごきだします。

【このしぐさをできる人がへってしまうと・・・】

だんじょきょうどうさんかくもんだい
男女共同参画の問題

こうれいしゃもんだい
高齢者問題

しょうがいしもん
障害者問題

もんだい
インターネットの問題

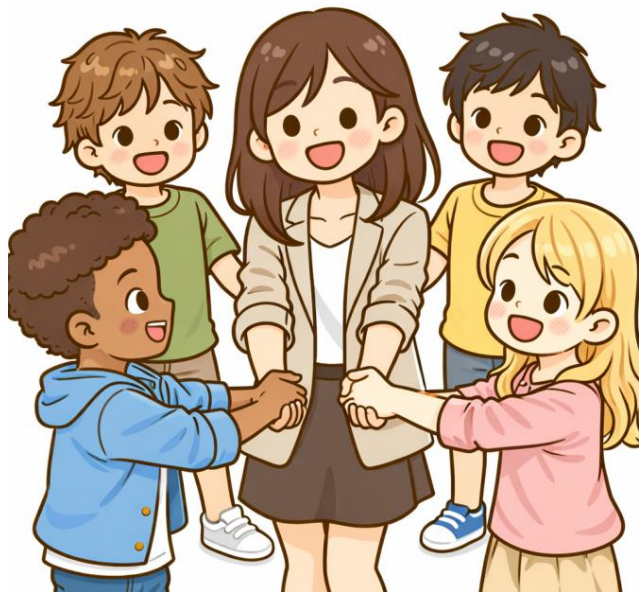
しきたりにないことに挑戦する人を見守れない人がいます
ちようせん ひと みまも ひと

うまくいかない行動にひどいことばをかける人がいます
こうどう ひと

うまくいかない行動に心ないことばをかける人がいます
こうどう ころろ ひと

とうこう ないよう ひと
投稿した内容にひどいコメントをする人がいます

『あつかいあわせ』



さまざまな国から来た人と、同じように手をつないで、あかるいひょうじょうのなかまで。

生まれたところ、性別、かおやかみのような見てわかるところ、しょうがい、けいけんや年れい、体のじょうたい、生活かんきょう、・・・

まったく同じ人はいません。だからこそ、ひとしくたいおうできるところはひとしく、あいてがこうしてほしいと言ったところはそれに合わせて・・・というやさしさはたいせつです。

何もかも同じたいおうをすることはできません。食べものなどでは、人によってダメということもあります。

宇部ですごして、だれもが「きぶんよくたいおうしてくれているな」と思えるといいですね。

【クリアのきじゅん】

- ある人にしたよいことを、べつの人にもすることができました。
- ◎ あいてがたいせつにするルールを知ったうえで、よりよいたいおうを心がけました。

【ひとしぐさマイスターへの道】

★ よりよい「ひとしい」をめざせる人



レストランに行くのに、牛をたべてはいけない人をさそうときは、はいりょがいます。ぶた肉でもいっしょです。

全世界の人がたべてよいもののみしか食べません、というのはおかしなはなし。ぎゃくに、食べられない人はなかまに入れない、というのはもっとひどいはなしです。

たいせつなのは、グループにそのようなルールの人がいることを知ったうえで、気くばりできることです。

それがりゆうでなかまをへらさないような工夫です。

【このしぐさをできる人がへってしまうと・・・】

ぶらくさべつ どうわもんだい
部落差別（同和問題）

がいこくじんもんだい
外国人問題

びょうもんだい
ハンセン病問題

ひとびと ぶんか
アイヌの人々の文化

し ひと
なかまのかこを知って、なかまをつづけられない人がいます

ぶんか ひと
文化のちがいにたいおうすることができない人がいます

し と
知らないことで、取りかえしのつかないことがおきます

ことば ひと
言葉やしぐさがちがうと、なかまはずれにする人がいます

『ガードしマウス』



お口をチャックのときによくやるポーズですね。
だれかからひどいことをいわれたときに、すぐに
言いかえす人がいます。

言いかえしたいきもちわかりますが、
言いかえすことで、こんどはあいてが
いやな気もちになってしまうかもしれません。

ひどいことを言われたり、されたりしたときは、
カッとなるものですが、そこをこらえて、
おちついてから、たいおうをかんがえましょう。

あいてのひみつになることをはなさないことと
あわせて、ひどく言われたときにすぐに言い返さない
こともたいせつです。それが、ガードしマウス（口）
です。

【クリアのきじゅん】

- ひどいことを言われたときに、すぐにしかえしをせず、べつの方法を考えました。
- ◎ あいてと言い合いになったときに、あいてのひみつになる言葉でせめませんでした。

【ひとしぐさマイスターへの道】

★ こんなものも「ひみつ」になるかも、とかんがえられる人



なまえ、住んでいるところ、じぶんを表すカードなど、
たくさんの個人情報（ひみつ）がありますが、生活が
かわっていく中で、パソコンのIDやパスワード、
写真にうつりこんだもの、遺伝子なども「ひみつ」の一つと
いわれるようになっていきます。

これはその人の「ひみつ」ではないだろう・・・、
は、つうようしない世の中になっているのです。

どんなじょうほうも”ひみつ”になることがあるのです。

【このしぐさをできる人がへってしまうと・・・】

はんざいひがいしゃ かぞく もんだい
犯罪被害者と家族の問題

もんだい
インターネットの問題

ほご
プライバシーの保護

もんだい
インフォームド-コンセントの問題

で ひろ おも ひと
ニュースに出たことは広めてよいと思ってしまう人がいます

かる ひと
みえないところだと、ひみつを軽くみる人がいます

ひと ひと ひと
人のひみつをかってにべつの人にしゃべる人がいます

びょうき ただ あつか ひと
病気などのひみつを正しく扱えない人がいます

『マイナすいへい』



Aプランをすすめる左おくの人、Bプランの中でとくにすてきなところをせつめいする右おくの人。

そんなとき、左前の人が、Aプランをダメだと言わず、Bプランもダメだと言わず、「よいとこどりのいけん」を言いました。

なんとかつたわるようにじゅんびしてきた人の思いをくみとって、べつのていあんをしているのです。「〇プランはダメ」こそダメです。

作りだしたどりよくをゼロにする、まさに「なかったことにハラスメント」ともいえることばかけやたいおうはやめましょう。

もしも、どうしてもその考えをうけられず、マイナスはつげんをしないといけないときは、それをかきけすプラスのことばもそえましょう。

【クリアのきじゅん】

- あいての考えをひていするときに、あいてのいよくを消さない伝え方ができました。
- ◎ どうしてもマイナスととられる発言をするときに、もっとプラスなことも伝えました。

【ひとしぐさマイスターへの道】

★ ひていのしかたがうまい人



あいての考えにたいして、イライラしながらじぶんの考えの方が正しいということばかり伝えていませんか？

あいての考えのすべてをうけ入れるのなら、あいてはいやなきもちにならないかもしれませんが、こんどは、じぶんの方がいやなきもちになります。

”ひてい”したいときもあると思います。よい伝え方にみにつけて、だれもがいやなきもちにならず、考えをみがき合えるといいですね！

【このしぐさをできる人がへってしまうと・・・】

こ もんだい
子どもの問題

こうれいしゃ もんだい
高齢者の問題

つみ ひこう おかひと もんだい
罪や非行を犯した人の問題

もんだい
インターネットの問題

いじめにつながる、あいてへのことばかけをする人がいます

ねんばい いけん こ いけん うとひと
年配の意見、子どもの意見が受け止められない人がいます

こうどうひと せいかくひと
行動のひていでなくて、人の性格をひていする人がいます

とうこうたちばひと
あらゆる投稿に、はんたいの立場をかきこむ人がいます

『そのひといかし』



見にくいかもしれませんが、勉強をしている子はくるまイスをつかっています。走ったり、ものをとどけたりすることはとくいではないけれど、じぶんがじしんをもってできるところをきたえて、だれかのためになるために学んでいるようです。

すべてがかんぺきな人はいませんから、じぶんはじぶんができるせいっぱいのことをすればよし、まわりで見ている人はエールを送ったり、成長しているようすをたたえたり、たすけの声をかけたりするのがよいと思います。

じぶんにもまわりの人にも、その人のよさが活きるたすけができるようになりたいものです。

【クリアのきじゅん】

- あいてがにがてをのりこえようとしているところで、その人がよろこぶ声をかけました。
- ◎ あいてのよさがいきるようなたすけや声かけをすることができました。

【ひとしぐさマイスターへの道】

★ あいてのどのようなよさが、どのように活きるか分かっている人



けい算がとくいでないのでしょうか、つらく思っているところに、すけっとがはげましの声をかけています。そのことばには、日ごろ何ごとにもていねいにとりくんでいるすがたがけい算にもいきるよ、といういみがこめられています。

少ししっぱいすると、じぶんはもうできない、ダメだ、と思うときもありますが、よさを引き出すことばをかけてもらえると心づよいですね。

【このしぐさをできる人がへってしまうと・・・】

しょうがいしもんだい
障害者問題

ぶらくさべつ どうわもんだい
部落差別（同和問題）

つみ ひこう おかひと もんたい
罪や非行を犯した人の問題

せい たようせい もんたい
性の多様性の問題

ふじゆう ふとくい
不自由・不得意が、チャレンジをやめたくさせます。

ひと のうりよく す き ひと
人の能力ではんだんせず、住まいなどで決める人がいます

ひと みらい ふあん おも
あやまちをつぐなった人が未来を不安に思うことがあります

ほんにん おも げんじよう ひと
本人の思いや現状をむししたあつかいをする人がいます

『まもられルーツ』



まん中の人が、たくさんのちいきや年れいの方と交流しています。この絵とはぎやくに、ひんこんやふえいせいなどをりゆうに、ある国やちいきからうつり住んできた人が、ひどいことばをうけたりさべつをされたりすることがあります。その人がどんな人なのか、の方がたいせつなのに・・・。

その人のルーツ（かこやけいけん、ふるさとなど）がどんなものだったとしても、気にとめておくことはたいせつですが、そのルーツをりゆうにきよりとったり、とくべつに見たりするのはよいつき合いとはいえません。

かこは変えられませんから、そのルーツはそっとしておいてあげ、ともに生きる未来でよいなかまになれるかんけいを作っていきます。

【クリアのきじゅん】

- あいてのルーツ（かこやけいけん、とくせいなど）をひていしませんでした。
- ◎ あいてのルーツを知ったあとも、前向きなかんけいを作れるようなたいおうをしました。

【ひとしぐさマイスターへの道】

★ あいてのかこやけいけんをうけ止められる人



ある人のルーツになるものは、さまざまです。

いじめやさべつをうけたことがあって、今、あなたのいるところであたらしい人生をスタートさせているのかもしれない。せんそうやさいがいからのがれてきたのかも・・・。

知ってしまうときと、そうでないときとありますが、それならば、どのようなあいてのルーツも、かってにそうぞうしたり、さぐったりせず、絵のようにしっかり傾聴し（よくきいて）て、うけ止めましょう。

【このしぐさをできる人がへってしまうと・・・】

こ もんだい
子どもの問題

ぶらくさべつ どうわもんだい
部落差別（同和问题）

がいこくじん もんだい
外国人の問題

らちもんだい
拉致問題

てんにゆう こ し こ
転入した子のルーツも知らず、いじめる子がいます

ちいき せいかつ ひと ひと
ある地域で生活してきた人をさべつしてあつかう人がいます

しゅっしん ひと ひと
出身のふんいきなどをりゆうにその人をいじめる人がいます

かた はな まえ き ひと
ひどいけいけんをした方が話したくなる前に聞く人がいます

『みりょくらべ』



いろいろなものをもっている中で、いちばん
みがいているのはハートという絵です。

ほかの人と切磋琢磨（きそって、みがきあう）する
ことでじぶんもあいてもかがやけるといいですね。
一方、おたがいができていないところをたたきあう、
いわゆる「ダメ出しばかり」だとどうでしょうか。

ダメ出しはあなたの考えのおしつけでしかなく、
「みがきあっている」とはいえませんが、

原石はみがくまでは、輝きが見えません。

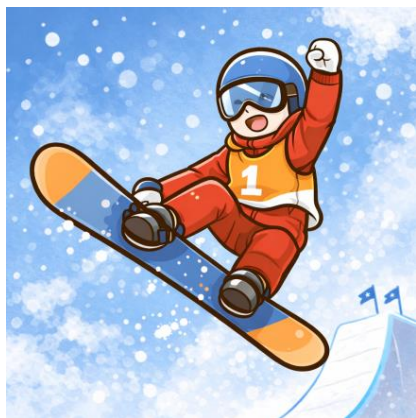
あいての思いを大切にしながら、
ひていするときはかわりの案をじゅんびするなど、
あいての気もちにはいりよしつつ、あなたのよさ
（みりょく）を出していきましょう。よいところを
のばし、みがきあえるなかまづくりをしましょう。

【クリアのきじゅん】

- あいての考えがダメだというよりも、「こうした方が…」とまえむきにつたえました。
- ◎ あいての考えをひていするときも、よいところをたくさんつたえました。

【ひとしぐさマイスターへの道】

★ じぶんのみりょくからきたえられる人



スポーツのせかいなどで、「じぶんとたたかい」と
いうことばがあります。技のむずかしさだけがしんさの
きじゅんでないスポーツも多くなりましたし、そもそも
メンタルやしゅうちゅう力がだいじだからでしょう。

また、べつのみかたをすれば、しんさする人の感じかた
でけっかが変わるということです。だから、しんさのある
スポーツではしんさ員にもんくを言う人もいますが、しんさ
を受け入れ、「これが今のじぶんです」と言える人もいます。

【このしぐさをできる人がへってしまうと・・・】

こ もんだい
子どもの問題

もんだい
インターネットの問題

かんきょうもんだい
環境問題

せい たようせい もんだい
性の多様性の問題

おも ひと
じぶんの思いばかり、なかまにおしつける人がいます

つよ おも ひと
強い思いがないのに、ひていばかりする人がいます

いけん ひと
よい意見にみがいているとき、こわそうとする人がいます

い かた ひと
いろいろな生き方をみとめない人がいます

『きづかいことば』



向かって右の年上の子が、左の子にせつめいをしているシーンです。

だれかと話しているとき、何となく言いたいことが伝わらない、と思ったら伝えることばをかえますよね。これはとてもたいせつなことです。ことばは、あいてによりそっているぐあいがわかるものです。

あいての年れい、りかい力、たちばだけでなく、そのときのきもちやかんじょう、みえないはいけい、いそがしさなどで、同じいみを伝えることばでも使い分けられるとカッコいいですね。

これには、このことばがぜったいということにはならないので、たくさんはなして、たくさんしっばいして、よいことばを学んでいきましょう。

学校という場でしっかりれんしゅうしましょう。

【クリアのきじゅん】

- じぶんよりおさない人に、分かりやすくかみくだいてせつめいすることができました
- ◎ 相手の年れい、たちばなどをしっかり考えて、あいてに合わせた話をしました

【ひとしぐさマイスターへの道】

★ あいてに伝えるのにふさわしいことばを見つけられる人



日本のことばのおずかしさの一つに、同じいみのことばがたくさんあるから、というものがあります。

あいての今に合わせた言い方をすることで、きもちよくはなしの内容を受けとることにつながります。また、その後の「しんらい」にもつながります。

せつめいしたり、おしえたりするときはおさらで、教えられる方のプライドをきずつける言い方をしたのでは正しいことを言ってもよくは伝わりません。

【このしぐさをできる人がへってしまうと・・・】

だんじょきょうどうさんかく もんだい
男女共同参画の問題

こ もんだい
子どもの問題

がいこくじんもんだい
外国人問題

もんだい
インターネットの問題

だんじょ くべつ はなし ひと
ひとつのうのないところで男女を区別する話をする人がいます

はな かた ひと
あいてにあった話し方ができない人がいます

にほん ぶんか ひと
日本のことばや文化だけをををしつける人がいます

はな つく じんぶつ はな ひと
話しあいてが作った人物ぞうをうのみにして話す人がいます

『かくにんはじめ』



新型コロナウイルス感染症ははじめのころ、みんながそれが何なのか、どれくらいこわいのかわからなかったので、「かかってしまったことが悪」という見方をされ、差別発言がおきました。

少しずつ研究される中で、ワクチンができて健康な体ならひどくならにくいと分かってきたり、かかる人がふえたりすると、差別はへりました。

その一方で、マスクをする・しない、ワクチンをする・しない、などいろいろな点で多数派とそうでない人ができて、べつの差別もおきました。

コロナだけでなく、ひのえうまの伝説など、思いこみや迷信、人々の無知などが、へんけんや差別にいたったことがあります。まずはじぶんでしらべて、差別にかかわらないようにしましょう。

【クリアのきじゅん】

- よく知らないことをりゆうに、あいてをきずつけることばを使いませんでした。
- ◎ 「にんずうが多い方の考えが正しい」という見方をせず、よくしらべて考えをのべました。

【ひとしぐさマイスターへの道】

★ 「にんずうが多い方の考えが正しい」といういけんについて「？」をもてる人



「多数決」というしくみがあります。いつでもどこでもこれを使っていると、べつの考えは出しにくく、方向性は決まりやすいです。

しかし、その集団がいちばんよい結果を残すのかといえばそうとは限りません。選ばれなかった考えの方が、みんなに良い思いをさせられたたのに…ということもあります。

多数決で決める前に、さまざまな考えをもう一度しらべてみてください。もっと良い方を選べるかもしれません。

【このしぐさをできる人がへってしまうと・・・】

ぶらくさべつ どうわもんだい
部落差別（同和問題）

かんせんしょう もんだい
感染症の問題

びょうもんだい
ハンセン病問題

ひとびと ぶんか
アイヌの人々の文化

かんが ちいき さべつ ひと
むかしからある考えで、ある地域を差別する人がいます

さべつ ひと
しらべていないことなのに、差別のりゆうにする人がいます

さべつ ひと
しらべていないことなのに、差別のりゆうにする人がいます

ぶんか りかい
のこしてくべき文化への理解がうすくなっていきます

『いいとこさがし』

5人がそれぞれのもっているよい考えをあつめて
そうだんをしています。いじめがおきてぎくしゃく
しているチームとは、せいはんたいの美しいすがた
です。

おそらくチームとしての成長もまったくちがう
ものになるでしょう。

いじめの多くは、ターゲットがおとっている点や
みんなとちがう点、すぐれすぎている点などを
りゆうにしておきことがあります。

いずれも、一部の人がターゲットになりがち
です。わになって、だれもがじぶんの考えを
はなしやすく、ほかの人からうけ止めてもらえる
チームは、いじめなどおきないのでしょう。



【クリアのきじゅん】

- チームの中で、じぶんの考えをはなすことができました。
- ◎ ほかの人の考えがじぶんとちがっていても、よいところを伝えることができました。

【ひとしぐさマイスターへの道】

★ あいてがじぶんとちがう意見をもっていてもうけ止められる人



じぶんと考えがちがったり、それをつよく言われたりすると、なかなかゆるせないものですよね。ただ、そこで
じぶんの思いをつよいことばで言いかえすと、よい話し合い
にはなりません。

はんたいの考えをもっている人ほど、その人が心の中にも
っているじぶんとにたところを引き出すことができると
よいと思います。意見がちがっていても、よくありたい
という思いはいっしょだと思いますので・・・

【このしぐさをできる人がへってしまうと・・・】

こ もんだい
子どもの問題

しょうがいし もんだい
障害者問題

かんきょう もんだい
環境問題

せい たようせい もんだい
性の多様性の問題

ひと ひと
じぶんたちとちがういけんの人をからかう人がいます

ひと
できることより、できないことばかりをせめる人がいます

かんが お ひと
こたえが1つでないのに、考えを押しつける人がいます

たよう い かた と ひと
多様な生き方をうけ止めず、あいてをきずつける人がいます

『めいしんかしげ』



〈この絵はのぞましくないしぐさです〉

せんそうがおきている国から日本にきた方が
ちかくに住んで生活しておられるようです。

2人は、「せんそうをしている国から来た」という
ことだけで、「銃で人をうったことがあるのでは？」
とおそれてコソコソしています。

この地にやってきた3人に、まったくそのような
ことはないのですが、国の事実と日本にきた3人を
かってにおすびつけて、なかまにしたがらない
ようすがにじみでています。

国によっては、市民の男女も銃をもってたたかう
ところがありますが、それでも、何かだいじな
りゆうがあってここに来ているのかな？と、だれに
たいしても同じようにやさしくたいおうしましょう。

【クリアのきじゅん】

- 海外から来た人や、てんにゆうしてきた人とせっきよくてきに友だちになろうとしました。
- ◎ かってなりゆうをつけずに、こまっているあいてをしっかりうけ入れることができました。

【ひとしぐさマイスターへの道】

★ かってなりゆうをつけないで、話しかけてきたあいてをうけ入れられる人



せんそうのおきているところから来たら、せんそうから
のがれた人なののでしょうか？ ゆたかなところから来たら、
みなお金持ちなののでしょうか？

これは、ひどいへんけんです。そして、そのへんけんを
りゆうに話しかけるあいてと話しかけないあいてを分ければ
それは「さべつ」といえます。

ここが好きでいらっしゃったのかもしれませんが。話しかけ
られたら、まずは明るく返事してみましょう。

【このしぐさをできる人がへってしまうと・・・】

こ もんだい
子どもの問題

ぶらくさべつ どうわもんだい
部落差別（同和问题）

がいこくじんもんだい
外国人問題

もんだい
インターネットの問題

てんにゆう こ やさ ひと
転入してきた子に優しくできない人がいます

みかた か ひと
ある見方をずっとしてきたことで、変えられない人がいます

くに しゅっしんしゃ おも ひと
ある国のふんいきをかってに出身者ももつと思う人がいます

たさう ほんとう おも ひと
多数のつぶやきをかってに本当のはなしと思う人がいます

『かわりそだち』



〈この絵はのぞましくないようすです〉

前にすわっている子がつらい感じでふせています。
左うしろでは前にすわっている子の方を見て、
こそこそ話し合っています。右うしろの子たちは
じぶんたちのせかいで楽しんでいて、
ほかのグループとかかわろうとしません。

あるクラスがこうだとすると、ちよくせつてきな
いじわるはないように見えますが、とてもひどい
ようすだといえます。

つらい人をほっておく、それを見ながらなかに
入れようとしない、べつのグループとはかんけい
ない。机の上にすわっていることをふくめて、
はやく変えていった方がいいすがたです。子どもにも
気づいてほしい危険のサインです。

【クリアのきじゅん】

- あまり話さないグループとも、いつでも話すことができますし、お話ししました。
- ◎ 一人でいる人やあるグループ内でつらそうにしている人に声をかけてなかに入れました。

【ひとしぐさマイスターへの道】

★ 一人でいる人やつらい人に声をかけてじぶんのグループに入れられる人



「まわりに何を言われるか」とか、「どこかのグループと
対立する」とか、そういうことをまったく気にしない、
心のつよいなかがクラスにいと、とても安心ですね。

学校でのイベント前だとなおさらかもしれませんね。
なかに入れないようなおさないグループがなければよい
ですが……。声をかけることができる心のつよい子は、
なぜそれができるのか？ たぶん、「なかまは一人でも
多い方がじぶんのためにもなる」と知っているのでしょう。

【このしぐさをできる人がへってしまうと・・・】

こ もんだい
子どもの問題

しょうがいしゃもんだい
障害者問題

かんきょうもんだい
環境問題

もんだい
インターネットの問題

ひとり こえ ひと
一人ぼっちに声をかけない人がいます

しえんがつきゅう こ くば もの き ひと
支援学級の子のつくえや配り物を気にしない人がいます

ひとり おお ほう かつどう ちから ひと
一人でも多い方がよい活動に力のかそうとしない人がいます

たすう ほんとう おも ひと
多数のつぶやきをかけてに本当のはなしと思う人がいます

『ないしょどころ』



《この絵はのぞましくないようすです》
ないしょばなしの中身にもよりますが、たとえばだれかのしっぱいであったり、ひみつであったりすると、たくさんの人がくわるほど、ないしょばなしではすまなくなり、ときにぼうりよくてきなこういになります。

はなされている本人の近くならもちろんですが、見えるところでないしょばなしをすることはまわりの人にとって、きもちのよいものではありません。ないしょばなしが近くでされると、話にかんけいなくてもじぶんのことかと気にします。

「してはいけないないしょばなし」でないなら、せめてほかの人が見ていないところですが、マナーです。サプライズきかくならなおさらです。

【クリアのきじゅん】

- ないしょばなしの「わ」に入らない人がいるところで、ないしょばなしをしませんでした。
- ◎ たくさんの人に話すときは、ないしょばなしの形をとりませんでした。

【ひとしぐさマイスターへの道】

★ まわりに人がいるところであるいしょばなしがあたえるえいきょうの分かる人



5人がしているないしょばなし、うしろを向いてべつのことをしている左おくの人や、「じぶんのことじゃないか」としんぱいする右おくの2人のことを気にしていないことがいちばん気になります。

かりにうしろ3人のだれかへのバースデーサプライズだとしても、なぜほかの2人は入れてもらえないのか、なぜその場でこそそしたのか、ふかいかんがのこります。

めんどうでも、見えるところであるものではないです。

【このしぐさをできる人がへってしまうと・・・】

こ
子どもの問題

もんだい
インターネットの問題

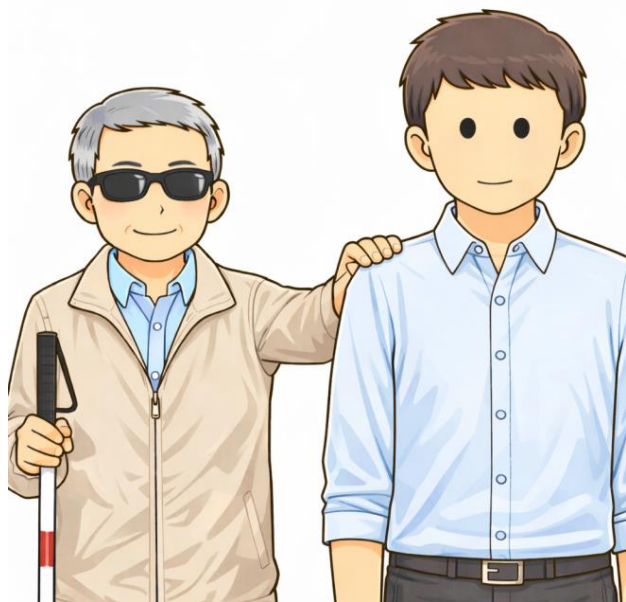
びょうもんだい
ハンセン病問題

ひと
まわりに人がいるところであるいしょばなしをする人がいます

み しゅうだん きず ひと
見えないことをりゆうに集団であいてを傷つける人がいます

き と みらい
こっそり決めたことが取りかえしのつかない未来になります

『ハンデにトンボ』



白いつえをついた方が歩いているところ、右の人がかたをかしています。向かって左の方は、視覚に障害（何かを見ることにむずかしさ）のある方の方です。右の人には予定があったかもしれませんが、べつのことをしていたかもしれません、何より左の方のペースに合わせて歩かなければなりません。

それでも、ひつようをかんじて、声をかけ、おたがいになっとくのひょうじょうで、あんないをしています。

グラウンドのへこんだりでっばったところはトンボをかけてたいらにします。じぶんはしっかり前を見て歩けるけれど、この人はじこにあうかも…そういうときはたすけの声をかけましょう。でも、不自由とっていないようなら、みまもりましょう。

【クリアのきじゅん】

- じぶんより何かがじょうずにできない人を、たすけることができました。
- ◎ たすけをひつようとするあいてがこまっていたとき、たすけることができました。

【ひとしぐさマイスターへの道】

★ 「不自由」と思っているか・いないかをみきわめて、たすけられる人



左の人はぎそくをつけていますので、右の人は、「歩くのがたいへんかも」と思い、声をかけようとしています。しかし、左の人はさっそうと歩いていき、今のところこまっているようすはありません。

このようなときは、たすける声かけより、天気のはなしなどふだんの話を明るくするのがいいですね。

「〇〇が不自由な人」ということばは、絵のように本人がそう思うかどうかをむししたことばなので使いません。

【このしぐさをできる人がへってしまうと・・・】

しょうがいしゃ もんだい
障害者の問題

こうれいしゃ もんだい
高齢者の問題

がいこくじんもんだい
外国人問題

はんざいひがいしゃ かぞく もんだい
犯罪被害者と家族の問題

かえ ふあん せっきよくてき たす ひと
返されることばなどが不安で、積極的に助けられない人がいます

かえ ふあん せっきよくてき たす ひと
返されることばなどが不安で、積極的に助けられない人がいます

がいこく ほうもんしゃ にがて ひと
なやむ外国からの訪問者をたすけるのが苦手な人がいます

ひがいしゃかぞく おも き わ ひと
被害者家族の思いを決めつけて分かったつもりの人がいます

『かげのきづかい』



インターネットのはいしんを、とてもさわやかなひょうじょうで行っています。

インターネット上では、しゃべったり、うちこんだりしたことはよくもんだいになります。

それは、見えないからいいや、分かってくれる人しか見ないからいいや、（時間げんていなので、）あとから消えるからいいや、たいした悪気もないからいいやと、ふと思うからでしょう。

しかし、よくない方法とはいえスクリーンショットやあなたが知らないところでのろく音がのこると、その一しゅんが切りとられ、いいように加工され、広められ、とりかえしのつかないことになります。

どこで切りとられても大丈夫、ということばをつかって楽しみましょう。

【クリアのきじゅん】

- インターネット上で、チクチクことばやあいてがつかうと思うことばをつかいませんでした。
- ◎ あいてがひどいことばをつかったとき、つよく返さず、じょうずにたいおうしました。

【ひとしぐさマイスターへの道】

★ じぶんがひどいことばをかけられてもうまくかわせる人



もちろんこの人が何を書きこんだのかにもよりますが、だれをきずつけるものでもない正しいことを書いたとしても一部の人はひていてきなことを言うでしょう。いわゆる「アンチ」です。とくに、言い返したことをさらにひどく返して炎上させることをもくてきとしている人もいるので、あいてにしないことです。

こういったあいてのひどいことばにすぐに腹が立つならインターネット上のことばのやり取りはやめておきましょう。

【このしぐさをできる人がへってしまうと・・・】

こ
子どもの問題

エスカレートしたことはのやりとりがいじめにつながります

ぶらくさべつ どうわもんだい
部落差別（同和問題）

いちぶ ちいき ひと か ひと
一部の地域や人にひどいことばを書きこむ人がいます

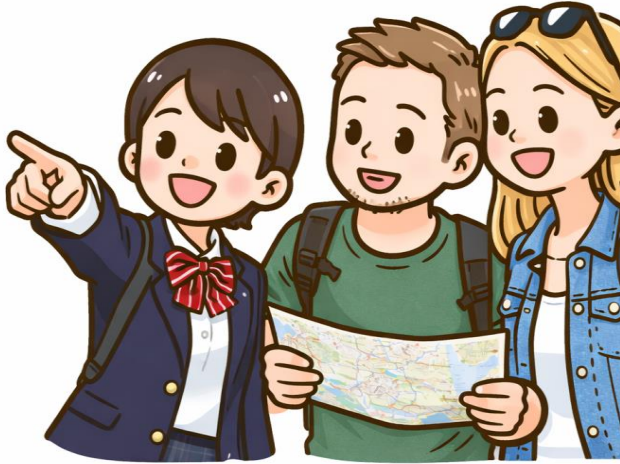
もんだい
インターネットの問題

き ひと
じぶんのひどいことばに気づかない人がいます

ほご
プライバシーの保護

ひと
イライラして、あいてのひみつをばらす人がいます

『うべのもてなし』



海外から来た方に、道あんないをしています。
ことばがむずかしいことは、あいては分かっている
と思います。この絵の左の子は、方向をさししめす
などして伝えています。

「人権尊重のまちづくり条例」では、「宇部市で
すどす人」のみんなが心地よくすごせるまちを
めざしていることが書いてあります。

宇部での時間を楽しもうとしている方が、きもち
よくすごせるおもてなしができるといいですね。

なお、海外の人にもじぶんの文化があります。
こっちこっち、と「おいでのポーズ」をすると、
まぎやくの意味（あっちいけ）になる国があります
ので、海外のきまりをちょっと知っておくと
よいかも知れませんね。

【クリアのきじゅん】

- どんな人に道をきかれても、ていねいにつたえることができました。
- ◎ あいての文化やマナーをいしきして、海外から来た人にサポートすることができました。

【ひとしぐさマイスターへの道】

★ 日本にはないマナーを知ってたいおうできる人

手まねきする…欧米では動物をよんだり、あっちいけの
意味になる。

鼻をゆびさしてじぶんを示す…欧米では、じぶんを表す
ときはおねを指さします。

おや指をたててOK…中東ではつよいぶじょく

ピースサイン…イギリスではつよいぶじょく

頭をなでる…タイではとても失礼なこと

こまったときの愛想わらい…ドイツではふゆかい



【このしぐさをできる人がへってしまうと・・・】

がいこくじんもんだい
外国人問題

ひとびと ぶんか
アイヌの人々の文化

ぶんか と ひと
あいてのマナーや文化をうけ止めない人がいます

にほんじん ひと
げんごがちがうと、日本人だとみとめない人がいます

『あんしんさがし』



左の人が、車いすの人をやさしくサポートしています。はだけた服をなおしてあげています。

一人でせいかつをすることがむずかしい人があんしんして日常をおくるのに、どのようなたいおうができるでしょうか？

- ・はらを立てない（えがおで）
- ・自分のできるはんいで（合理的配慮）
- ・あいてがむずかしいと思うところをたすける
- ・視線（しせん）を合わせる

何もかもやってあげることはないと思いますが、あたたかいまなざしで助けてもらったあいては決してわるい思いはしないはずです。

どのような人にたいしても、あいてのあんしんのためになることを考えて、実行してみましょう。

【クリアのきじゅん】

- まわりの人があんしんする行動をしました
- ◎ 周りの人がどんな人でも、今よりもあんしんできる行動を考えました

【ひとしぐさマイスターへの道】

★ あいてが今ひつようと感じていることが分かる人



こまっている人であっても、なかなか前にいる人に「たすけて」とはいづらいものです。まわりにいる人が”気づく”ということも、みんなが安心できるまちにはひつようなことです。

この絵では、左の人がつえをついているのですが、とても歩くのがたいへんそうです。右の人が、車いす利用をていあんしていますが、つえ歩行をえらんでいるあいてのプライドもたいせつにして声かけをしてみましょう。

【つながりのふかいじんけんのテーマ】

こ もんだい
子どもの問題

こうれいしゃもんだい
高齢者問題

しょうがいしゃもんだい
障害者問題

がいこくじんもんだい
外国人問題

せわ じかん えら こ
かぞくのお世話の時間を選ばないといけない子がいます

こうれい かた み み ひと
高齢の方がこまっているのに、見て見ぬふりの人がいます

い ひと ひと
たすけてと言いつらい人を、スルーしてしまう人がいます

にほん たす ひと
日本のくらしにこまっているのに、助けがない人がいます