

家庭向け人権啓発紙

ほほえみ



←人権教育係の
ホームページで
もっと詳しく

第61号(令和3年3月)
発行：小山市教育委員会



最近、人権に関するニュースが多いような…

例えば…

〇〇警察

医療従事者への差別

感染者やその家族などへの偏見や差別

ネットでの誹謗中傷等

DV被害の増加

児童虐待相談件数の増加

コロナ禍では、多くの人々が生活の変化を強いられ、不安やストレスを抱えています。不安やストレスがより弱い立場の人に向きやすいため、人権問題につながるものが懸念されています。

解決されない
悩みで常に頭がいっぱい。
心の余裕が…



悩み



不安

感染したら
どうしよう。
感染につながる
人は避けたい！



自粛による
ストレス

自分は
自粛して
我慢して
いるのに！

不安やストレスを人権問題
につなげないために

自尊感情を高めてみませんか？



自尊感情
って何？

自分自身をかけがえのない存在として認め、欠点も含めて自分自身を認め好きになる感情のことです。欠点もあるが自分らしく生きようとする自分を受け入れることは、他者を自分と同じようにかけがえのない存在として認めることにつながります。（栃木県教育委員会「人権教育の手引」より）

「認める」ことで高めてみましょう。

【「褒める」と「認める」の違いとは？】

「褒める」とは、一般に大人の基準や水準で「褒める」ことが多いように思われます。それに対して「認める」のは、子どもなりのこだわりで努力したり、工夫したりしたことを「認める」ことです。（文部科学省「自尊感情？それとも自己有用感？」より）

自分を「褒める」ことは、少し恥ずかしくても「認める」ことはできますね。自尊感情を高めるために、ご自身の努力や工夫を認めてみてはいかがでしょうか。



リフレーミングで高めてみましょう。

【リフレーミングとは？】

一つのことを別の角度から見直したり、考え直したりすることを言います。短所と思えることも、リフレーミングで…

だらしない→

こだわらない、おおらか

おとなしい→

穏やかな、話をよく聞く

自分では短所と思っていた部分も別の角度から見直すと、長所が隠れていることに気が付きますね！



不安やストレスを人権問題
につなげないために

自分にできることをしてみませんか？



#広がれありがとうの輪
STOP! 感染拡大
— COVID-19 —

賛同者が感謝の気持ちを発信します。例えば…



最前線でコロナに向き合う医療従事者へ



社会を支えるエッセンシャルワーカーへ



感染症対策をがんばるみんなへ



周りから感謝の種を見つけていくと、様々な人に支えられている自分はかけがえのない存在だと気付くこともできますね。

厚生労働省が今年の12月4日から開始した運動です。
(厚生労働省ホームページ) (Tik Tok 内特設ページ)



感染しました。



大丈夫、
教えてくれて
ありがとう。

感染を教えてくれたことに感謝する姿勢が、新たな感染を防ぐことになります。

責め合うのではなく励まし合うことで、感染症に強い社会の実現を目指します。



シトラスリボン
プロジェクト
ホームページ→



愛媛の有志がつくったプロジェクト。賛同者はリボンを身に付けます。

感染された方が、地域・家庭・職場・学校に戻ったとき……

受け入れて
くれる！

安心感

おかえり。

ただいま。



「ただいま」「おかえり」と、言いあえたら、安心して検査を受けられ、感染防止につながります。

コロナ禍の“その後”も見すえ、暮らしやすい社会をめざしませんか？
栃木県でも「シトラスリボン IN とちぎ」として広がっています。

不安やストレスを人権問題
につなげないために

抱え込まず、相談してみませんか？

コロナ禍で、生活が一変し、つらい思いを一人で抱えている方が増えています。一人で悩まず、話してみませんか？大切なお子さんを守るために、まず保護者の皆さん自身の心のケアを。

家庭児童相談【小山市】

0285-22-9626 (子育て包括支援課)

青少年相談室【小山市】

0285-22-9667 市のホームページ→



人権相談【法務省】

みんなの人権110番

0570-003-110

インターネットで相談→



新型コロナウイルス感染症に伴う各種支援【内閣府】

「こころのストレス

チェック」もここから→

