



人権について考えてみよう！

「人権」とは「人が幸せに生きるための権利」のことで、立場や考え方が違って、誰もが生まれながらにして持っている大切な権利です。近年インターネットが普及して世界中の情報が入手できるようになりましたが、便利な反面、自分の興味のある情報ばかりが表示されてしまうので、自分の見たい世界しか見えず、自分と違う立場や考え方をする人の存在が見えにくくなり、差別や偏見につながる危険性が指摘されています。幸せの形は人それぞれ、自分らしさは人の数だけあります。自分の自分らしさを見つけられた人は、きっと他の人の自分らしさも尊重できるはずです。自分と違う立場や考え方をする人を「知る努力」を続けることで、誰もが幸せに生きられる世界になっていくといいですね。

千葉市立轟町中学校
保健室 (R5.12.15)



こんな時はマスクで予防！

インフルエンザが増えてきました。マスクの着用は任意になりましたが咳エチケットは必要です。持病があって予防接種が打てなかったり、感染症にかかると命に関わる人もいますので、自分の体も相手の体も守れるよう「予防」の意味でマスクを有効活用して、お互い安心して集団生活を送れるようにしましょう。



朝いつもと違う症状がある時は、家で熱を測り、しばらく様子を見ましょう！

タバコ・薬物・酒の誘いには絶対 NO！

クリスマスやお正月など、楽しい冬のイベントには危険な誘いがいっぱい！ そんな時は、相手を否定せず、やりたくない理由をしっかりと伝えて誘いを上手に断りましょう。断るのが苦手だったり、相手によって断るのが難しい場合は、最初から誘われそうな場所に行かないことも大切です。



心と体の安全を守る「境界線」と「同意」を大切に！

Aさんの場合



Bさんの場合



Q「境界線」って何？

A境界線は、自分の心と体の安全が守られている、目に見えない透明バリアのような空間です。境界線は相手との関係性によって変化するので、信頼できる人だと狭くなったり、知らない人だと広がったりします。

Q境界線が破られるとどうなるの？

A例えば電車の車両に自分1人しか乗っていない時、知らない人が自分の隣に座ったら、危険を感じたり不安な気持ちになったりしますよね？これが境界線破りです。突然境界線を破られると、心や体の安全を失うので危険や不安を感じます。

Q「同意」って何？

A自分が相手の境界線に入る時、「〇〇してもいい？」と聞いたら「YES」と返ってきた、この「YES」が同意です。自分は大丈夫だからと言って相手も大丈夫とは限りません。相手の気持ちがYESかNOかは毎回必ず言葉で確認する必要があります。相手が黙っていたらそれはNOだし相手が迷っていてもNO!ははっきりYESと言わない限り全てNOなので同意のない境界線破りは暴力です。

Qこれって境界線破りになるの？

A「体のことをからかわれた」、「自分が大切にしていることを否定された」これは言葉による境界線破りです。では「急に肩を組む」のはどうでしょう？相手が友達だったらいいけど知らない人だったら嫌だと思ってもいい、相手が誰でも嫌だと思ってもいいので「肩を組んでいい？」と聞いてみないとわかりません。身体接触の前には必ず言葉で同意の有無を確認する必要があります。

Qもしも境界線を破られたら？

A境界線を破られて心や体の安全を失い不安な気持ちになった時は、一人でがまんしないで信頼できる大人に相談してください。安心して過ごせるように一緒に解決策を考えていきましょう。