



令和7年12月1日(月)発行

# 生活指導便り 12月号

渋谷区立広尾中学校 生徒部

## 12月の生活目標

### 思いやりのある行動をしよう

今年もいよいよ12月を迎えました。寒さが増すこの季節、心のあたたかさがより大切になる時期です。今月の生活目標は「思いやりのある行動をしよう」です。今月は思いやりについて考えたいと思います。

「思いやり」とは、

### 相手の気持ちを考え、行動すること

例えば、友達が困っている時に声をかけたり、誰かが悲しそうな顔をしていたらそっと寄り添ったりすることも、思いやりの一つです。

今月は「思いやり」を



#### 1 相手の様子をよく見る

思いやりのある人になるためには、まず相手の様子をしっかりと観察することが重要です。ふだんより元気がなさそうな友達に「どうしたの？大丈夫？」と声をかけ、気にかけていることを伝えるだけでも、相手は「大切にされているんだ」と感じます。

また、その時に嫌なことがあったのかや落ち込むことがあったのかなど、相手の気持ちを考えることも大切です。

#### 2 相手を優先する

より良い人間関係を築くためには、時と場合によって相手を優先にすることも必要です。自分が損をしたくない気持ちは誰にでもあります。思いやりのある人になりたいと願うならば、自分の損得で考えるのではなく、相手のことを一番に考えて、自分にできることを少しずつ実践していくことが大切です。

相手の話を聞いてあげるなど、小さなことから相手を優先してみると良いです。

#### 3 相手の気持ちに共感する

人は、自分の気持ちを分かってもらえるだけで随分と気持ちが楽になります。気持ちを分かってもらえると、孤独感や疎外感が改善され、肯定されたという気持ちになります。悩みを抱える人、困った人がいたら、人の話を聴いて相手の気持ちに共感してみましょう。

#### 4 自分がされたら嬉しいことを考え実行する

細かいところは個人差がありますが、大抵は自分がされたら嬉しいことは、相手も嬉しいと感じるものです。例えば、重い荷物を運ぶときに、「手伝うよ！」と言って一緒に荷物を運んでくれたら嬉しいと感じる人

は多いと思います。自分がされたら嬉しいことを考え、それを実行してみましょう。

## 5 感謝を言葉で表す

どんなに感謝の気持ちを抱いていたとしても、それを言葉にして表現をしなければ、その気持ちは伝わらないものです。自分がされて嬉しいことをしてもらったら、素直にその場で感謝の気持ちを言葉で表しましょう。特に、長々しいセリフである必要はなく、「ありがとう」や「ありがとうございます」といった言葉でも十分気持ちは伝わります。

また、「忙しいのに時間を作ってくれてありがとう」のように「何に対しての感謝なのか」を添えるとより感謝が伝わりやすいかもしれません。

以上のことを参考にして、思いやりのある人になりましょう。

# 12月4日～12月10日は人権週間！

「すべての人間は、生まれながらにして自由であり、かつ尊敬と権利とについて平等である」という「世界人権宣言」が、昭和23年12月10日国際連合総会において採択されました。国際連合は、その記念として12月10日を「人権デー」として定めています。日本では、法務省の人権擁護機関が、昭和24年(1949年)から毎年、人権デーを最終日とする1週間(12月4日から12月10日)を「人権週間」と定め、その期間中、各関係機関及び団体と協力して、全国的に人権啓発活動を展開し、人権尊重思想の普及高揚を呼びかけています。

しかし今なお、ハラスメント、いじめや児童虐待、インターネット上の人権侵害、感染症や障害等を理由とする偏見や差別、ハンセン病問題など、様々な人権問題が依然として存在しています。

これらの問題を解決し、国連の持続可能な開発目標(SDGs)が掲げる「誰一人取り残さない」社会を実現するには、私たち一人一人が人権尊重の重要性を改めて認識し、他人の人権に配慮した行動を取ることが大切ではないでしょうか。

この機会に、人権について改めて考えてみましょう。



人権週間  
12月4日～10日 12月10日は人権デーです。

「誰か」のことじゃない。

身近な人権問題を知るためのショートストーリーはこちら

法務省では、人権侵害による被害を受けた方を救済するための活動を行っています。

みんなの人権110番  
0120-007-110  
0570-003-110  
0570-070-810  
0570-090911

LINEじんけん相談 @linejinkensoudan

<https://www.jinken.go.jp/>

法務省人権擁護局・全国人権擁護委員連合会

※法務省のホームページに人権啓発動画「『誰か』のことじゃない。」が公開されています。

主人公が、人権問題は『誰か』のことではないことに気付く様子を、様々な角度から描いたショートストーリーが9つ公開されています。ぜひ見てください。