

新年度が始まり1か月が経ちました。徐々に新しい環境にもなじめてきた頃でしょうか。

1か月が経過し、緊張や疲れがピークに達する時期でもあります。

5月の連休を機に張り詰めた糸が切れ、なんだか気が優れないなど「五月病」を発症するケースもあります。

「五月病」とは身体のだるさ、疲れやすさ、意欲がわかない、物事を悲観的に考えてしまう、食欲がないなどの心身の症状が現れます。

「ストレスは必ずあるもの」休息を十分にとり「できる範囲でいいや」と気を楽に持つことも大切です。

ひとりで悩みを抱え込まずに、日頃から上司、同僚、家族などの身近な人に相談してみましょう。



第230号

2021年5月1日発行

編集・発行

和東町人権啓発課

(人権ふれあいセンター内)

TEL0774-78-3488

FAX0774-78-3212

伝え方一つで変わります

たった一言でその場の空気が凍りついたことはありませんか。もしくは、敵意をもった発言に受け取られ相手が不機嫌になってしまったということはありませんか。言葉は心のうちを伝える大切な手段ですが、時には違う思いを乗せて届いてしまいます。

自分の要求や要望を伝える方法は、2つあります。YOU(ユー)メッセージとI(アイ)メッセージです。

YOU【あなた】メッセージ

相手を上からみて、相手をコントロールするメッセージ



I【わたし】メッセージ

相手と対等な位置から、自分の望みを伝えるメッセージ

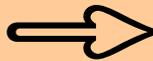


「(あなたは)こんな遅い時間まで一体何をしてたんだ！」



「(わたしは)何かあったんじゃないかとずっと心配していたんだよ。」

「(あなたは)静かにして！」



「(わたしは)静かにしてほしいな。」

「(あなたは)書類を出しっぱなしにしないで、しっかり保管しろ！」



「(わたしは)安心できるんだよ、あなたがしっかり保管してくれると。」

感情のおもむくままに言葉を発すると「YOUメッセージ」となりやすく、相手の立場からすれば受け取りやすいのは「Iメッセージ」なのです。

家庭でのやりとりだけでなく、友人関係や職場など、さまざまなコミュニケーション場面で使える伝え方です。

人間関係のなかでは、いつも円満にいく時ばかりではなく、意見の相違や利害関係だって生じます。そういう時には「Iメッセージ」のように相手を責めずに、かといって自分ばかり我慢して気持ちを抱え込まないバランスのよいコミュニケーションに活用してみてもいいですか。



みんなで築こう 人権のまちづくり



Cure time+

【内閣府】性暴力に関するSNS相談事業

叩いたり、蹴ったり、あなたの身体を傷つけることだけが暴力ではありません。

あなたがイヤだと思っているのに無理やりされる性的な行為もすべて暴力です。これって普通なの？と思うこと、イヤだったこと、困っていること、モヤモヤしていること、何でも相談してください。

年齢・性別・セクシャリティを問わず、匿名で相談を受け付けます。

性暴力の悩み、SNSで相談してみませんか？

年齢・性別
は問いません

匿名で
OK

キュア タイム
+Cure time+



毎週 月・水・土 17～21時

叩いたり蹴ったり、あなたの身体を傷つけられることだけが暴力ではありません
あなたが望まない性的な行為はすべて性暴力です



STOP! コロナ差別

～今こそ「やさしい心」で支えあおう～

全国的に新型コロナウイルス感染拡大が長期化し、人々の不安や恐怖が広がっています。

誤った情報収集や誤解・偏見により、感染者や感染



憲法週間(5月1日～7日)

5月3日の「憲法記念日」を含む5月1日～7日までの1週間は「憲法週間」です。

日本国憲法では、国民主権・平和主義と基本的人権の尊重について定めています。基本的人権は、人が人らしく生活するために、生まれたときからもっている権利で、平等権・自由権・社会権・参政権・受益権などがあります。

あなたの人権・身の回りにある人権について、この機会に考えてみませんか。



リスクの高い医療従事者、またその家族等が不当な扱い（差別やいじめなどの人権侵害）を受けるようなことがあってはなりません。

今こそ、私たち一人ひとりが互いの立場に立ち、思いやりの心をもって支えあいながら、この不安と危機をみんなで乗り越えていきましょう。

ひとりで悩まずご相談ください。

人権擁護委員が無料・秘密厳守で相談に応じます。悩みや不安を抱える人々の相談を受け、その問題の解決や解消を援助します。人権にかかわるご相談は、『特設人権相談所』にお越しください。

5月の相談日

月日…5月27日(木)

時間…午後1時30分～4時

場所…人権ふれあいセンター

6月1日は

「人権擁護委員の日」

6月1日(火)

午後1時30分～4時

人権啓発課(人権ふれあいセンター内)でも人権に関わる相談を随時行っていますので、お気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

和東町人権啓発課

(人権ふれあいセンター)

TEL0774-78-3488

FAX0774-78-3212