

人権だより

No.319 (2024.12)

自分の心と向き合おう

保健環境課 南條 佳那子

ディズニー・ピクサーの映画「インサイド・ヘッド2」を紹介（しょうかい）します。この映画には感情（えいが）が擬人化（かんじょう）されたキャラクター（ぎじんか）が出てきます。それぞれ、ヨロコビ、カナシミ、イカリ、ムカムカ、ビビリ、シンパイ、イイナー、ダリイ、ハズカシという名前（なまえ）がついていて、これらの感情（かんじょう）たちが主人公（しゅじんこう）ライリーの頭（あたま）の中（なか）の司令部（しれいぶ）で、彼女（かのじょ）を幸せ（しあわせ）にするため（ため）日々（ひび）奮闘（ふんとう）しているという物語（ものがたり）です。



①ヨロコビ（喜び）：楽しい気持ち（たのしみ）にさせ、積極的（せっきよくてき）な行動（こうどう）を生む。②カナシミ（悲しみ）：痛み（いたみ）を分かち合（あ）

い、寄り添（よ）うことができる。③イカリ（怒り）：自身（じしん）を鼓舞（こぶ）し、闘争心（とうそうしん）を与える。④ムカムカ（嫌気（いやけ））：自分（じぶん）に害（がい）を与えるもの（あた）を避（さ）ける。⑤ビビリ（恐れ）：迫（おそ）りくる危険（きけん）を素早（すばや）く避（さ）ける。これらは人間（にんげん）が幼（おきな）い頃（ころ）から持（も）っている感情（かんじょう）たちです。前作（ぜんさく）はライリーの幼少期（ようしょうき）の物語（ものがたり）だったため、登場（とうじょう）キャラクター（か）はこの5つ（か）の感情（か）だけでした。

しかし、今作（こんさく）は思春期（ししゅんき）の出来事（できごと）に焦点（しやうてん）を当（あ）てた作品（さくひん）になっています。思春期（ししゅんき）になると、感情（かんじょう）は複雑（ふくざつ）になり、新（あら）たな4つ（つ）のキャラクター（か）が追（つ）加（か）されます。⑥シンパイ（不安（ふあん））：最悪（さいあく）の将来（しょうらい）を想像（そうぞう）し、あたふた（あ）と必要（ひつよう）以上（いじょう）に準備（じゅんび）してしまう。⑦イイナー（嫉妬（しっと））：他（ほか）の人（ひと）が持（も）っているもの（おも）を羨（うらや）ましく思（おも）う。⑧ダリイ（倦怠（けんたい））：どんなどきも退屈（たいくつ）で無気力（むきりよく）。⑨ハズカシ（羞恥（しゆうち））：他（ほか）の人（ひと）からの視線（しせん）を気（き）にする。友達（ともだち）から仲間外（なかまはず）れにされ（さ）れないか不安（ふあん）になったり、自分（じぶん）が苦手（にがて）なことを簡単（かんたん）に成（な）し遂（と）げるクラスメイト（な）に嫉妬（しっと）したり、周（まわ）りからの視線（しせん）が気（き）になったり、いろん（い）なことがダル（だ）いと思（おも）ったり、そんな経験（けいけん）はないで（な）しょうか。これら（これら）の感情（か）が湧（わ）いてくるのは当（あ）たり前（まえ）のことで、様（さま）々な感情（か）を経（けい）験（けん）する（し）ことは自分（じぶん）自身（じしん）の成（せい）長（ちやう）につな（つ）がります。

これら（これら）の9つ（こ）の感情（か）の中（なか）では、ヨロコビ（よ）のようなポジティブ（か）な感情（か）を持（も）つことが大（だい）切（せつ）だと思（おも）われ（お）がち（ち）ですが、一（い）見（けん）ネガティブ（お）と思（おも）われる感情（か）も人間（にんげん）には必要（ひつよう）であり、あなた（あなた）の一部（いちぶ）です。様（さま）々な感情（か）を抱（いだ）く思（し）春（しゅん）期（き）だ（だ）から（か）こそ、自分（じぶん）の心（こころ）や感情（か）について考（かんが）える時（じ）間（かん）をた（た）くさん作（つく）って（お）みて（ま）ください。そして、あなた（あなた）の心（こころ）や感情（か）と向（む）き合（あ）えたら、次（つぎ）は周（まわ）りの人（ひと）のこ（こ）とを想（そう）像（ぞう）して（し）ま（ま）しょう。学（がく）校（こう）生（せい）活（かつ）を送（おく）る中（なか）で、周（まわ）りの人（ひと）と（と）いい関（かん）係（けい）を築（きず）く（く）た（た）め（め）には、何（なに）が必（ひつ）要（よう）で（で）しょうか。

【保護者の声】 文章を読んだPTA 人権委員の方の感想です。

「How are you?」と聞かれたらいつも決まり文句のように「I'm fine!」と答えてしまう。本当はsleepyでもangryでも良いのに。弱い自分を受け入れる、負の感情も自分のものだと認めるのは勇気のいる事です。友人や好きな人の欠点やわがままも愛しく思うように自分のそれも肯定し、丸ごと受け入れることができたらきっと新しい価値観を得た強い自分に出会えるのではないのでしょうか。(4年生保護者)

【人権委員の声】

私はよく、シンパイやハズカシなどのあまりポジティブではない感情になります。ネガティブに捉えることが多くて、ずっとシンパイの状態なので、ヨロコビの感情もたくさん出せるようになりたいです。(2年生人権委員)

私は、この映画を見たことがないけれど、この文章に書かれてある9つの感情に共感するところが多くありました。それと同時に、自分の感情がこんなにあるのは普通のことなんだと気づくことができました。ポジティブに考えることが大切だと思いますが、一人の時間を作り、自分と向き合う時間も作りたいと思いました。(3年生人権委員)

私もいまだに思春期が続いていて、親に素直になれなかったり、周りの視線を気にしてしまったりすることがたまにあります。でも、それも学生のうちの思い出になるのかなと思いながら日々過ごしています。今回の話のように自分のことだけでなく、周りのことにも気を配れるような人になりたいと思いました。(4年生人権委員)

ヨロコビなどの良い感情だけでなく、カナシミやイカリなどのネガティブに考えがちな感情も主人公の幸せのために強みとして考えているところがとても肯定的で感心しました。また、今作は特に共感できる点が多く、私自身も些細なことで不安になったり、羞恥を感じたりするのですが、それを否定的に考えず自分の成長として良い方向に考えることを大切にしていきたいと思います。(4年生人権委員)

私たちは、喜ぶだけでも、悲しむだけでも、怒るだけでも生きていけず、色々な感情の中で過ごしているのだと実感しました。成長とともに増える感情でとまどったりすることもあります。その度に自分の思いと向き合うことが大切だと思いました。また、自分だけでなく、相手の気持ちを考えながら、一つ一つの感情を大切にしたいです。(5年生人権委員)

小さい頃は他人の目が気になったり、人のことを羨ましく感じたりすることは少なかったように思います。でも、今は、自分の行動で他人がどう思うか、周りはできているのに自分はできていないなど周りを気にしたり、周りの人がどう思うのかというのを気にしたりするようになってきました。自分の気持ちと向き合っているように、相手の気持ちとも向き合える時が増えたらいいなと思いました。(6年生人権委員)

