

人権だより

No.330 (2025.12)

らしさのすばらしさ

保健環境課 立石 峻



私の趣味は音楽を聴くことである。音楽の力は偉大である。
辛い時には励ましてもらい、迷っているときには勇気をもらえる。高校
受験のときも、大学受験のときも、好きな音楽を聴いて乗り越えた。
そんな私が10年以上聴いている『藍坊主』というバンドに「僕らし
さ、君らしさ」という曲がある。この曲の1番の歌詞を一部紹介しよう。
「なんでこんな性格なんだろう なんでこんな外見なんだろう」
「僕に似合う髪型で 僕に似合う服を着て 僕に似合う靴をはくことを
恥ずかしく思った」「これがちょうどいいんだよと 僕にちょうどいいんだよと 今が教えてくれた
僕は僕なんだよと」「気付かなかった“らしさ”のすばらしさ」。最初は自分に自信が持てず悩
んでいたが、考え抜いた結果、自分で自分のよさに気付くことができたという歌詞である。ス
トレートだが藍坊主の曲はいつも私の心に語りかけてくれる。何度聞いても心に響く名曲だ。
この曲に出会ったのは大学生の時、教員採用試験の面接やゼミの研究発表で悩んでいた
時期だ。私は昔からよく他人と自分を比べがちで自分に自信を持てないことが多かった。
意見もなかなか主張できず、正直自分の性格はあまり好きではなかった。しかし、この曲は
自分を受け入れることの大切さ、僕が僕であることの素晴らしさを教えてくれた。他人の長所
を羨むより、自分の長所に気付くこと。自分の短所とうまく付き合っていくこと。それが人生に
おいて大事なことなんだと教えてくれた。
日本は自分に自信を持ってない人の割合が、諸外国に比べて高いことが政府の調査で明
らかになっている。さらに今の時代、SNS で自分と他人を比較しがちだ。中には嫉妬し、誹謗
中傷にはしる人も一定数存在している。しかし、他人を攻撃しても誰も幸せにならないこと
は、みんななら知っているだろう。他人に気を遣わせたり、攻撃したりして自分の機嫌を取る人
がいるが、一時の感情が満たされてもそれは時間とともに消えていくものだ。自分の機嫌は
自分で取る、これが自分も周囲も幸せにする秘訣ではないだろうか。
この曲の2番にはこういう歌詞もある。「君が持つ愛嬌も 君が持つ純情も 君が持つ
魅力すべて 君が持つからかっこいい」。自分らしさと同様に相手のらしさも尊重しよう。そん
なメッセージもこの曲には込められている。お互いが大事にしている「らしさ」を尊重すること
が、優しい世の中をつくる第一歩になる。この曲をつくった藍坊主もそんな世の中になること
を心から願い、この曲をつくったのだろう。

もうすぐ 2025^{ねん}年が^おわり、2026^{ねん}年を迎えようとしている。自分も周囲も幸^{じぶん}せ^{しゅうい}な^{しあわ}1年になる
よう、自分も相手も大切にしながら、行^{こうどう}動して行ってほしい。

【保護者の声】 文章を読んだPTA 人権委員の方の感想です。

「僕らしさ、君らしさ」聴いてみました。昔と比べて、自分と他人を比較してしまうことが図らずも多くなってしまった今の世の中で、本当の自分を見つけること、認めてあげることは容易ではありません。それでもいいんだよと、そっと寄り添ってくれるこの曲を娘にも聴かせてあげたいと思いました。(4年生保護者)

【人権委員の声】

私も音楽にいつも支えられています。現実を忘れ、一曲一曲の作者の想いを考えたり、曲の雰囲気を感じるのが好きです。私も「僕らしさ、君らしさ」拝聴しましたが、遠回しでなく真っ直ぐな歌詞とポップなメロディーが直接明るく想いを伝えているようなところに感銘を受けました。私も、他人と比べて落ち込んだり、周囲の視線が怖くてなかなか行動することができなかつたりすることがあります。しかし、周囲を見てばかりだろ何も変わらないと思います。まずは、自分の一番の理解者である自分自身を見つめなおして、自分らしく生きていきたいです。そして、お互いの「らしさ」を認め合い、尊重できるようになりたいと思いました。(5年生人権委員)

僕も自分に自信が持てないタイプの人間です。どうしても、何をやっても自分に自信が持てず、相手を羨んで落ち込んでばかりの日々です。色々考えて、僕が自分に自信が持てないのは、「自分に期待しすぎない方がラクだから」なのかもしれないと思いました。失敗したり、嫌なことがあった時にメンタルが傷つかないための予防線を張っているだけ。そう思えてきました。でもそれは結局自分を下げることに繋がってしまいます。立石先生のオススメの曲を聴きました。ものすごくストレートな言葉に少し背中を押されました。“らしさ”は自分だけじゃなくて、相手にもある。自分を変えること、自分の“らしさ”を尊重することは同時に、相手の“らしさ”を尊重することにも繋がるんだという視点にハッとしました。そう思うことでみんなが幸せになれる考え方だなと思いました。(6年生 人権委員)

人権教育相談課より

11/14(金)に行われた人権集会の6年生の感想文を紹介します

○人権・同和教育をきっかけに、親と差別について考えたり、意識改善をしたりと自分の人生において大きな影響を与えてくれました。私たち個人ができることを探して取り組んでいきたいと思います。6年間学んできて良かったと改めて感じました。

○私は正直、ハンセン病という病気について、昔、すごく差別されていた病気、という認識でした。今も存在することや、感染しにくく、治る病気であることも知りませんでした。今日の学習がなければ、将来ハンセン病にかかった方に会った時、自分がどんな反応をしたのか想像してみたら怖いなと感じました。無自覚で人を傷つけることがないように、これからも学んでいきたいと思いました。そして、もちろん無自覚でなくても差別しないようにエンパシー(他者の立場に立ってその状況や心情を理解しようとする能力)を大事にしていきたいと思いました。