

人権だより

No.337(2026.7)

やさ そうぞうりよく 「優しさは想像力」

きょうむか にしやま ひろあき
教務課 西山 弘祥

ぼく しょうがい わす やきゅうなかま
僕には、生涯 忘れることのできない野球仲間
ゆうじん
の友人がいる。ある日、いつものように何気ない
かいわ
会話をしていたとき、かれ つぶや
彼がふとこう呟いた。「...
しごと おも とうじ ぼく
仕事、やめようと思ってるんだ。」当時の僕は、そ
ことば うら おも き
の言葉の裏にある重みに気づくことができず、
かる へんじ
軽く返事をしただけだった。しかし、その数日
ご かれ えいえん はな ひげき お
後、彼と永遠に話すことができない悲劇が起こっ
てしまった。その出来事を経て、彼があの時
つぶや
呟いた、あの一言が、彼なりに絞り出したSOS だったのではないかと思うようになった。
とうじ ぼく まった み じぶん おりよく そうぞうりよく つうかん
当時の僕には、それが全く見えていなかった。自分の無力さと、想像力 のなさを痛感し
てきごと
た出来事だった。



だからこそ、いまきみ つた きみ め まえ ゆうじん かぞく せんせい なに
今君たちに伝えたい。君の目の前にいる友人、家族、先生。みんな、何か
しらの荷物を背負って生きている。誰にも言えない苦しみや弱さを抱えながら、それでも
ふ ば いま た だれ はっ ことば こうどう ひと ひと
踏ん張って、今そこに立っている。誰かが発する言葉、ふとした行動。その一つ一つに
かなら いみ りゆう やさ たん あいそ よ やさ
は、必ず意味や理由がある。優しさとは、単に愛想を良くすることではない。優しさ
は、そうぞうりよく あいて けしき み えがお うら なみだ
「想像力」である。相手がどんな景色を見ているのか。その笑顔の裏でどんな涙を
た ひとりひとり けんめい い じんせい そうぞうりよく はたら よ
堪えているのか。一人一人が懸命に生きているその人生に、どうか想像力 を働かせ、寄
り添ってあげてほしい。

そして、この想像力 を養うために必要なもの、それが「経験」である。自分が傷つい
たことがない人は、人の痛みがわからない。自分が泥をすすったことがない人は、立ち上
がろうとする人の苦労を想像できない。だから、この高校生活で多くのことを経験してい
ってほしい。恥をかくてもいい。挫折してもいい。その時感じた痛みや悔しさは、いつか
かな だれ いた わ あ ちから きみ しっぱい だれ すく やさ
必ず誰かの痛みを分かち合うための力 になる。君たちの失敗は、誰かを救うための優しさ
の種になる。君たちが互いに想像力 を働かせ始めたとき、きっと自分も、周りの人も 幸
せにできる人生を歩める。僕はそう信じている。

【人権委員の声】

- 人の痛みを知るためには、自分もその痛みを経験しなければ分からないという言葉がとても重く感じました。自分自身や誰かを助けるためにもただの優しさだけでなくその優しさの中に今までの経験や想像を含んだ優しさを持ちたいと思います。西山先生の話を書いて、優しさとは何かということ、SOSと想像力の本当の意味について考え、知ることができました。自分と違って相手はどんな世界で生きているのか、笑顔の裏にどれだけ涙をたえているのか私にはそこまでの想像力はまだないけど人一倍の優しさで想像力を持つ人になりたいです。
- 相手が悩みを抱えていても、どういう悩みなのか分からないのに、それっぽい事を言うのではなく、しっかりと自分の中で考えて寄り添うだけでも良いのかなと思いました。私がよく聞くのは、「精神科の患者さんが元気になって退院していく時が一番怖い。自ら命を絶つ元気まで出来てしまうから。」という医者言葉です。人前では明るくしていても、一人になると明るく演じてしまう自分や将来について考えて、苦しくなってしまうからだと思います。友人、家族などの大切な人たちのSOSに気付いていけるように「想像力」を働かせていきたいです。
- 人はそれぞれ何かしらの荷物を背負って生きている。自分も人には言えない悩みや荷物を背負っています。でも目の前にいる友人も、自分と同じなんだと気付きました。傷付いた事の自分は、人を傷付かせるのではなく、誰かの傷を癒せられるような人になりたいです。
- 私たちはストレスを抱えたり悩んだり、プレッシャーを感じたりしていますが、小さな悩みなどは出来るだけ近くにいる家族や友人、先生などに相談しようと思います。また、周りに悩んでいる人がいたら、悩みを解決する事は難しいかもしれませんが、悩みが少しでも軽くなるように寄り添いながら話を聞こうと思いました。

以上、4年生人権委員の感想でした。

【優しさの正体・「想像力」を駆動させる3つのステップ】

西山先生のメッセージにあった『優しさは想像力』という言葉。では、私たちは日々の高校生活の中で、具体的にどうやってその想像力を働かせればよいのでしょうか。

心理学やコミュニケーション論の知見をベースにした、今日から実践できる「3つのステップ」を紹介します。

【ステップ①】「決めつけ」のフィルターを外す

相手の表面的な態度（無愛想、イライラ、不自然な笑顔など）を見た瞬間、すぐに「嫌な奴だな」「やる気がないな」とシャッターを下ろさない。

⇒「もしかして、言葉にできない事情があるのかも？」と、一呼吸おいてみる。

【ステップ②】見えない「背景」をプロットする

相手がどんな景色を見ているのか、その裏側にあるストーリーに想像力を広げてみる。

⇒「最近、部活や進路でプレッシャーがあるのかな？」「昨夜、家で何かあったのかな？」と、相手が背負っているかもしれない「見えない荷物」を想定してみる。

【ステップ③】相手の存在を肯定する「一言」を届ける

頭の中で想像するだけでなく、小さなアクション（行動）に変えてみる。

⇒「最近どう？」「無理すんなよ」など、相手の存在そのものを気にかける言葉をかけてみる。その些細な一言が、限界で踏ん張る誰かの心の荷物を軽くします。

（※出典：臨床心理学における「共感的理解（C. ロジャーズ）」および、思い込みを修正する「認知行動療法」の知見を参考に、高校生活のコミュニケーション用に構成）