人権だより

市川市立第三中学校
令和８年１０月９日発行
（第６号）

考えよう　相手の気持ち　育てよう　思いやりの心

心の健康も人権です。

「最近、なんだか疲れるな。」「友達と話しているときは楽しいけれど、一人になるとちょっとしんどい。」「勉強のことを考えると不安になる。」そんなふうに感じることはありませんか。１０月１０日は「世界メンタルヘルス・デー」です。この日は、世界中の人が心の健康について考え、メンタルヘルスへの理解を深めるための日です。「人権」というと、差別やいじめをなくすことを思い浮べる人も多いかもしれません。でも、人権とは、一人一人が自分らしく、安心して生活するために大切なものでもあります。だからこそ、心の健康も大切にする必要があるのです。

「世界メンタルヘルス・デー」とは

世界精神保健連盟が、1992年より、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、10月10日を「世界メンタルヘルス・デー」と定めました。その後、世界保健機関（WHO）も協賛し、正式な国際デー（国際記念日）とされています。

世界精神保健連盟より、2026年世界メンタルヘルス・デーのテーマは『当事者の体験に耳を傾ける：本当の声から、本当の変化が生れる』であることが発表されました。

（厚生労働省より）

画面の向こうにも「人」がいる

私たちにとって、インターネットやSNSはとても身近なものです。友達と連絡を取ったり、好きなことを調べたり、動画や写真を楽しんだりと、生活の中で欠かせないものになっています。一方で、インターネット上では、人権を傷つける行為も起きています。例えば、「人の悪口やうわさを書き込む」「本人の許可なく写真や動画を投稿する」「仲間はずれにするようなメッセージを送る」といった行為です。インターネットでは、相手の表情が見えません。そのため、対面で話すときよりも、言葉を軽く考えてしまうことがあります。画面の向こうには、その言葉を読んでいる人がいます。

インターネット上で人権を傷つけられることは、画面の中だけの問題ではありません。嫌な言葉を何度も見たり、自分のことを悪く書かれたり、知らないところで写真を広められたりすれば、不安になったり、学校に行くことがつらくなったりすることもあります。だからこそ、インターネット上でも、相手の心を大切にすることが、人権を守ることにつながります。

そして、自分がインターネット上で嫌な思いをしたときには、一人で抱え込まないことも大切です。「こんなことで相談してもいいのかな？」と思う必要はありません。家族、先生、スクールカウンセラーなど、信頼できる人に相談してください。

１０月１０日の「世界メンタルヘルス・デー」をきっかけに、自分の心だけでなく、周りの人の心についても考えてみませんか。「画面の向こうにも、人がいる。」このことを忘れずに、インターネットと上手に付き合っていきましょう。