

# 富洲原中だより

富洲原中学校通信 No.11



令和7年5月24日

## そのひと言、大丈夫？

～マイクロインバリデーションを知ろう～

この富洲原中だよりは、配付するときに教室で一緒に読んでください。

配付期間：5月26日(月)～30日(金)

### マイクロインバリデーションってなに？

「マイクロインバリデーション」は、相手の気持ちや体験を否定したり、軽く見たりしてしまう言動のことです。

「そんなふうに思っちゃいけないのかな…」

「自分の話なんてどうでもいいのかも…」

そんな気持ちにさせてしまうことがあります。

### たとえば、こんなこと言っていない？

こんなひと言

「気にしすぎだよ」

「そんなの差別じゃないでしょ」

「今どき、そういうことで困る？」

相手はこんな気持ちに…

「分かってもらえない」

「自分の体験が否定された」

「苦しさをわかってもらえない」

### こんな場面に気をつけて！

外国にルーツのある友だちが「変なあだ名をつけられた」と言っていたのに…

→「そんなの気にすることないよ」と言ってしまった。

家のことで悩んでいる友だちに…

→「うちもそうだし、たいしたことないよ」と返してしまった。

これらは相手の気持ちを無視してしまっているかもしれません！

大切なのは「ちゃんと聞くこと」「ちがいを大切にすること」

「そう思ったんだね」

「話してくれてありがとう」

「それはつらかったね」

こんな言葉が、相手を安心させる力になります。

おたがいの気持ちを大切にするために

誰にでも「ちがい」があります。

そのちがいを「へん」と思わず、「そういう人もいるんだ」と思えたら、あなたは人権を大切にできる人です。

この富洲原中だよりは、人権について考えるものです。  
人権について考えるシリーズは、これからも発行していく予定です。  
ご意見がありましたら、校長までお寄せください。

この富洲原中だよりの翻訳版は学校ホームページに掲載しています。QRコードからご覧ください。

The translated version of this Tomisuhara Junior High School newsletter is available on the school website. Please access it via the QR code.

La versión traducida de este boletín de la Escuela Secundaria Tomisuhara está disponible en el sitio web de la escuela. Por favor, acceda a ella a través del código QR.

यो टोमिसुहारा माध्यमिक विद्यालयको समाचारपत्रको अनुवादित संस्करण विद्यालयको वेबसाइटमा उपलब्ध छ। कृपया QR कोडमार्फत हेर्नुहोस्।

Phiên bản dịch của bản tin Trường Trung học Cơ sở Tomisuhara được đăng trên trang web của trường. Vui lòng truy cập thông qua mã QR.

富洲原中学校ホームページ <http://www.yokkaichi.ed.jp/~tomisu/cms2/htdocs/>

「学年・学校からのお知らせ」を選んでください。

Announcements from the School and Each Grade

Avisos de la escuela y por grado

कक्षा तथा विद्यालयबाट सूचनाहरू

Thông báo từ nhà trường và các khối lớp

