

頼ること・受けとめること

相談してもいいんだよ



頼ること・受けとめること

市が令和元年度(2019年度)に実施した「人権についての市民意識調査」では、人権侵害を受けたときの対応について、「黙って我慢した」と回答した人が6割近くにはのぼっています。人権侵害に限らず、生活している中で困りごとが起こったときや悩みがあるときに、黙って我慢するのではなく、誰かに相談できる社会づくりが必要です。

自分の困りごとや悩みごとを「こんなことくらい」と思わず、誰かを頼ってみてください。困ったとき、悩んだときに頼れる先を持っておくことはとても大切なことです。家族や友人など、身近に相談できる人がみあたらない、身近な人には話しづらいというときなどは、公的機関などの相談窓口にご相談してみよう。誰かと一緒に考えることで、自分では思いつかなかったような解決策が見つかるかもしれません。誰かに話をするすることで、気持ちが楽になったり、自分自身で何かに気づいたりすることも多いものです。一人で我慢して抱え込む必要はありません。誰かに話してみよう。

■ 「困っている」「助けてほしい」と言うことは決して弱さではありません。

人が生きていくために必要な強さです。

■ 悩みや困りごとを打ち明けられた人は、その人に寄り添い、解決に向けて

一緒に考えていきましょう。自分たちで解決策が見つからないときは、

公的機関などの相談窓口にも相談してみよう。