

言葉で守る人権

四万十市立中村西中学校 三年 河野 知花

あなたは常に人権を意識しながら生活できているだろうか。もし、私がそう問われてもできていると自信を持って答えられない。

人権とはなにか。どこからが差別になってしまふのか。その答えは人それぞれ異なる。私が差別だと感じる行動も、差別でないと感じる人はたくさんいるだろう。特に、ネットを見てみると、そのような人々の考え方の違いを感じる事が多くある。最近では人権や差別に敏感な世界になっているため、次々と様々な人権問題が発生している。例えば、ずっと前から問題になっているものと、いじめや虐待、障害者差別などがあり、最近より取り扱われるようになったものでは、ジェンダー差別やコロナ感染者への差別などがある。そもそも、具体的に何をしたら人権侵害になるのか、考えてみると、大きく二種類に分

かれた。一つ目が暴力やいじめなどの身体的な攻撃、二つ目が悪口や噂、誹謗中傷などの精神的な攻撃である。一昔前のドラマや漫画を見てみると、喧嘩や集団リンチが描かれているものが多く、昔は暴力が日常の一部に行われていたイメージがあるが、時代が変化すると共に暴力への意識が高まったから日常化していた暴力も今では少なくなり、非日常になった。だが、逆に暴言や悪口、SNS上での誹謗中傷などがとても増えたように感じる。その影響で人権侵害も、身体的な攻撃より精神的な攻撃の方が多くなっているのではないかと思う。

人が誹謗中傷や悪口を言うのは、他人と自分を比べたがる性質を持っているからだという。自分が優れているときは優越感を感じられるが、自分が劣っているときは強い劣等感を感じてしまうため、ネガティブな感情に襲われる。その感情から逃れるために悪口や誹謗中傷をしてしまう。だが、悪口を言うことでその感情から逃げることはできない。それは、悪口を言ったとき、ドーパミンというホルモンが分泌され、快楽を得ることができ、同時にコルチゾールというストレスを感じるホルモンも分泌されるため、悪口や誹謗中傷をしたからといって劣等感などのネガティブな感情から逃れることはできない。また、人間の脳は主語を理解できないと言われており、誰かに「アホ」と言ったとしても自分が言われたように感じてしまうという。つまり、人を傷つけようとする自分にもダメージ

がくるということだ。

担任の先生に言葉の力に関する研究の話をしてもらったことがある。その研究の内容は二つの水を用意し、一つには「ありがとう」などの良い言葉を、もう一つには「ばかやろ」などの悪い言葉を毎日かけるというものだ。良い言葉をかけたほうの水はきれいなままだったのに対し、悪い言葉をかけたほうの水は腐ってしまったという。私はそれを聞いたとき、さすがに嘘だと思った。言葉だけで水に影響が出るはずがないだろうと全然信じなかった。だけど、この研究が本当か嘘かは関係なく、この研究が本当に伝えたいことは言葉の力だとわかってきた。研究の水を人間の心に置き換えてみる。普通に解釈すると相手に悪口を言うことは、相手の心を腐らせてしまうということになるが、それだけではない。主語を理解できない人間の脳から考えると、誰かに悪口を言えば言うほど自分の心も腐っていくという解釈もでき、逆に、良い言葉ばかり使えば心はきれいなまま保てるという解釈もできるだろう。たしかに、私は小学生の頃、周りの友達と一緒に悪口を言っていた時期があり、その時に自分のことを言っているわけではないのに後で一人になったときに必ず気分が落ち込み、なんでもあんなことを言ってしまったらどうととても反省したことがあった。それから自分から悪口を言わないように心がけるようになった。また、周りの友達が悪口を言ってもそれに合わせず否定したり話をそらしたりできるようにになった。誰でも一度は嫌なことを言ってしまうことはある。だけど、大事なものはそのときに感じたネガティブな感情をスルーせず、しっかりと反省して軌道修正していくことだと思う。

言葉には相手の心も自分の心も簡単に変えてしまう強い力がある。「言葉は人を作る」という言葉があるように、良い言葉を使っていれば心がきれいな人になる。一人一人が良い言葉を意識できるようにすれば、悪口や誹謗中傷は減っていくだろう。

日頃から人権を意識するには、まず、普段使う言葉から意識することが大切である。