



第 4 週

同じ目の高さで

「バリアフリー」という言葉に象徴されるように、設備などの面では「障害を持つ人に優しい社会づくり」が進み、ボランティア活動も活発に行われるようになってきました。

一方、障害を持つ人と出会ったとき、「どのように接したらよいか分からない」「手助けをと思ったものの、勇気がなくて声がかけれなかった」という人も少なくないようです。設備などのバリアフリーと共に、私たちの「心のバリアフリー」も進めていく必要があるのではないのでしょうか。その両面を推進していくことで、健常者も障害者も、また、子供からお年寄りまでが同じ目の高さでふれあうことのできる社会が築かれていくでしょう。

MEMO MEMO

第 3 週

心を巡らす

日々、当たり前のように行っている仕事でも、第三者の立場から見つめ直すことで、不十分な点や単純なミスに気づくこともあるものです。

例えば、イベントの案内を出す場合を考えてみましょう。お客様はどんな交通機関を使って集まるのか、初めて来る人にも分かりやすい目印は何かというように、当日の動きを具体的に考えると、思わぬ見落としに気づくこともあります。

おざなりな仕事にはクレームが発生して、その対処に追われ、かえって手間がかかってしまうことも多いものです。さまざまな人や物事に対してしっかりと心を巡らせる習慣を身に付けたなら、きっと仕事がスムーズに進められるようになるでしょう。

MEMO MEMO

第 2 週

温かい心は
まず自分から

自分が冷たい態度を取れば、相手に好感を持たれることはありません。また、温かい対応をすれば相手の態度も和らぐものです。つまり、こちらの思いや態度に応じた反応を相手から引き出しているといえるでしょう。

日常の人間関係を潤いのあるものにするためには、相手に向ける心の質を高めていく必要があるでしょう。例えば、なるべく相手の良いところに目を向けること。また、自分一人の思い込みにとらわれることのないように、物事をいろいろな角度から見る習慣を持つことも大切ではないでしょうか。

まず自分から温かい心で人と接することで、相手の温かい心を引き出していきたいものです。

MEMO MEMO

第 1 週

善意の輪を
広げるために

今日、インターネットは人と人とを結ぶ上で大きな役割を果たしています。そこではトラブルが起こることもありますが、支援を必要とする活動に多くの人の善意が集まったり、インターネット空間での交流に心を救われたりする例もあるでしょう。特に外出が困難な人にとっては、外の世界とつながるための大切な窓口となっている場合もあります。

もちろん、これを悪用しようとする人もいる点には注意が必要です。誤った情報に踊らされたり人を傷つけたりすることのないように気をつけなければなりません。しかし、しっかりとしたモラルをもって上手に活用すれば、善意の輪を広げていくことにも役立つのではないのでしょうか。

MEMO MEMO

季節の植物 小紫式部 (コムラサキシキブ)

Illustration by Kyoko Kishi