

---

(令和5年6月24日掲載)

## 差別の現実 どこにある？



### 奥田 均 (おくだ・ひとし)

近畿大学名誉教授。関西大学文学部教育学科卒業。関西外国語大学助教授、近畿大学人権問題研究所教授などを経て、2021年4月より近畿大学名誉教授。博士（社会学）。現在、差別の法規制問題に取り組んでいる。著書に『差別のカラクリ』『見なされる差別』『「人権の世間」をつくる』『部落差別解消推進法を学ぶ』など（いずれも解放出版社）。

差別の現実には「被差別の現実」と「加差別の現実」の両面から成り立っている。そんな当たり前のことを学生たちに教えられたことがある。

大学教員になって間もないころのことである。「人権論」の講義で「部落差別の現実は今」というテーマで、部落の当事者のつらかった体験談や厳しい生活実態の調査結果を地元大阪の資料で伝えた。ところが受講生の反応はいま一つ。「未知との遭遇」のような雰囲気漂い、中には、「先生、大阪って大変ですね。まだそんな部落差別があって…」との感想を漏らす学生さえいた。

他県の資料を用いて講義を進めても反応は変わらず、私は苦肉の策として「部落差別の現実についてレポートを作成してくるよう」という課題を投げ返した。作成方法がわからないという学生には、「友人や家族など自分の周囲の人と一度ゆっくり部落問題について話をし、その内容、自分の感想を書いてみる」ように提案した。

ある受講生は、レポート作成のために大学近くの喫茶店で友人に部落問題について話を聞こうとしたという。ところが話し始めたときに友人が急に声を静めて「お前、こんなところでそんな話するなよ。間違われたらどうするんや」と話を抑えにかかった。

その友人が言うには、喫茶店というような公衆の場で「同和」とか「部落」という言葉を出して話していると自分たちも部落出身者だと見なされるかもしれない。そんなことになったら大変だからというのである。

「先生、これって部落差別の現実ですよ。部落問題って喫茶店で普通に話題に上らせることすら避けた方がよいという取り扱いをされていること自体、差別ですよ」と書いてきた。

---

また別の学生は母親と部落問題について話をしようとしたとき、「そんな問題には深く関わらないように」ときつくぎを刺されたという。レポートには、「部落問題に関心を持つな」という母の態度、これって差別の現実ですよ」とつづられていた。

同様の多くのレポートを見て、ハッと気づかされた。私は「部落差別の現実」を部落の人々が被っている「被差別の現実」にだけ焦点をあてて伝えようとしていたのだった。おそらくそれが受講生たちには自分とは別世界のリアリティーを欠くものとして映ったのだろう。

これに対して、受講生たちが発見してきた部落差別の現実、例えば喫茶店での友人の対応や家での母親の反応など、「部落の外」での「部落出身者が登場していない」部落差別の現実だった。さしずめそれは部落差別の「加差別の現実」と言えよう。

「加差別の現実」の発見と自覚は、「女性差別の現実」が男性の日常生活の中にあり、「障害者差別の現実」が健常者中心の日々の営みの中にあることにも気づかせてくれる。差別の現実、それは私たちのごくありふれた日常の中に潜んでいる。差別問題の解決とはこの「被差別・加差別両面の現実」の解消であることがそこからは見えてくる。差別の現実に関係のない人などいない。

---

(令和5年7月12日掲載)

## 無意識に潜む思い込み



---

### バイオレット・パチレオ (VIOLET・PACILEO)

アンコンシャスバイアストレーナー。英アストン大学国際ビジネス経済学部卒。日本の株式市場や香港のヘッジファンドで勤務後、2020年に大豊町に移住し「クロスフィットおおとよストレングス」新設。NHKワールドリポーター、大豊町商工会女性部副部長、「VP Advisors」代表取締役、「ストラテジックキャピタル」社外取締役。

---

「この外国人著者は日本語が上手」と思った方が、いらっしゃるかもしれません。

15年ほど前、東京で日本株式運用部のファンドマネジャーを務めていた頃、同じく日本で育ったハーフの同僚と投資先を訪問した際に、名前がカタカナなのか漢字なのかで、相手の態度がガラッと変わる（無意識のうちに見た目や名前で判断される）ことは日常茶飯事でした。

この「無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）」は、全ての人が持っています。人間は自分の身を守るために体や感情で体験した情報を脳に蓄積し、素早く反応ができるようにしています。言い換えると、反射能力です。

例えば、ピンクを女の子が好んでいるのを見て育つと、「ピンク＝女の子の色」と脳が直感的に判断します。実は、ピンクは1900年頃まで欧州では貴族が男の赤ちゃんに着せる色でした。1940年代に経済不況が続いた米国で、デパートが消費者にもっと子供服を買わせようと考えた結果、マーケティング戦略を打ちました。「赤ちゃんが生まれたらプレゼントをしよう！女の子にはピンク、男の子には青！」。これが日本にも渡り、固定観念が広まったと思われます。

アンコンシャス・バイアスのうち、「ピンクは女の子」「○○だから、△△だ」という直感的判断は「ステレオタイプ・バイアス」といいます。

1970年、米国5大オーケストラの女性演奏者比率は5%以下でした。1980年代にかけて入団審査で演奏者の姿が分からないようにカーテンを導入すると、女性演奏者の審査通過率が増加。差別の意識がなくとも、力のある女性の応募者をはじめられていたことが発覚しました。その後は性別の固定観念に左右されず優秀な演奏者を採用できるようにな

---

り、オーケストラの質も向上したそうです。

専門家や権威のある人に言われると深く考えずに信用してしまうのが「権威バイアス」です。アシスタントの指摘を聞かずに会計事務所の提出した決算内容を信頼しそのまま通してしまうケースのように、無意識の権威バイアスが働き、費用や時間を無駄にして見直す機会を失ってしまった事例もあります。また、社長や取締役の経営方針に対して誰も疑問を口にせず、会社の経営が悪化するケースもよく見られます。

変化を避けてしまう「現状維持バイアス」では、会社で新しいシステムがなかなか導入されない、などの事例が挙げられます。失敗を避けたい心理作用、慣れているものを好む傾向、過去の成功体験を引きずるなどさまざまな無意識が働いているかもしれません。人間は本質的に変化やリスクを避け、自分の心地良い場所から動かたがらず、自分の身を守ろうとする特性、不合理的な理由を探してでも、無意識のうちに現状を維持しようとする性質を持っています。

その他、命に関わると言われる「集団同調性バイアス」、自分自身に制限をかけてしまう「インポスター症候群」など、バイアス用語は200以上あると言われています。

大切なのは、客観的な視点でものを見ることです。自分のバイアスに気がつくことは簡単なことではありません。まずは、多様な属性と触れ、いろいろな経験をするのが大切です。日本は今後、ダイバーシティー（多様性）を受け入れないと経済が成長しないと言われています。次世代のリーダーは子供たちです。小さな頃からたくさんの経験をさせてあげるよう心がけてほしいと思います。



gstudioimagen, Freepik.com

---

(令和5年8月17日掲載)

## やさしい日本語で包括的な社会を



### 尾崎 裕子 (おざき・ひろこ)

高知県文化国際課・日本語教育総括コーディネーター。1960年、高知市生まれ。東京外国語大学インド・パキスタン語学科卒。オーストラリア国立大学アジア研究科修士課程修了。1980年代より日本語教育に従事。1997年から2021年まで国際交流基金派遣専門家としてオセアニア、アジア、欧州など7カ国で日本語教育に携わる。2022年より現職。

私は2022年4月から、県日本語教育総括コーディネーターとして活動しています。少子高齢化が進む高知県では、近年外国籍の住民が増加し、今や特産のハウス野菜作りも、カツオ漁も、外国人労働者なしには成り立たなくなっています。

高知県の外国籍住民の数は全国の中では少ないほうですが、それでも2022年6月には5000人を超えました。しかし、技能実習生などの形で就労している外国人のほとんどが地域の日本人コミュニティと接点がなく、外国人は日本人から見えない存在となっています。「外国人と日本人の共生」や「地域日本語教室での住民の交流や居場所づくり」は、多くの一般市民にとってまだまだ「他人ごと」というのが実情だと思います。

2019年、国は日本語教育推進法を策定し、地域日本語教育の体制づくりは都道府県の責務となりました。これを受けて、県では2021年度に「日本語教育の推進に関する基本的な方針」を策定し、2022年度から県内の地域日本語教室の拡充に本格的に取り組み始めました。外国籍住民の多い市町村と県、県国際交流協会、日本語ボランティア団体など関係団体や人をつないで、新しい地域日本語教室を開設したり、既存の教室の円滑な運営、活動の支援をしたりするのが私の仕事です。

2023年6月現在、県内10市町村に地域日本語教室があり、地域の外国人と日本人ボランティアが集まって、交流したり、外国人の日本語学習を支援したりしています。そこで使われるのが「やさしい日本語」です。

「やさしい日本語」は、元々1995年の阪神淡路大震災で外国人が多く被災したことから、多様な言語を話す外国人に必要な情報を伝える手段として研究が始まりました。その後、多文化共生の地域社会での共通言語として、役所や病院、図書館などで外国人への対応

---

で使われたり、ろう児への教育にも活用されたりするなど、より広範囲に、言語的に弱い立場にある人へのサポートとして普及が進められています。

新しい地域日本語教室開設後の最初のクラスでは、参加する外国人と日本人ボランティアがお互いに自己紹介した後、ボランティアが外国人参加者の登録フォームの記入を手伝います。その時に、丁寧に話そうという気持ちから、日本人はつい「〇〇と申します」「ご出身はどちらですか」など、敬語を使ったり、文を長く続けたりしがちです。外国人が「何？」という表情をするのを見て初めて、「敬語は難しいかな？」とか「じゃ、もっと分かりやすく言ってみよう」と、ボランティアは気づきます。

外国人を受け入れるということは、必然的に社会に変容をもたらすものだと思います。多様な言語や文化を持つ人に対して寛容であり、多様な人々が対等な関係で地域で共生していけるような開かれた社会をつくっていく覚悟が今私たちに求められているのではないのでしょうか？

町で困っている外国人を見たら「だいじょうぶ？」と「やさしい日本語」を使って声をかけてください。勇気があることですが、そこから社会を開く小さな一歩が始まります。「やさしい日本語」の根本は、「分かり合いたいという気持ち」と「思いやり」だと思います。私たち自身も多様な言語や文化を学び、多言語社会を目指す努力を続けながら、「やさしい日本語」をうまく活用することによって、多文化共生がみんなの「自分ごと」となるような包括的な社会をつくっていければいいなと思います。



南国市国際交流協会が開いている日本語教室

---

(令和5年9月20日掲載)

# 言葉は正しさより優しさ



---

## スマイリーキクチ

タレント。1972年東京生まれ。1993年、漫才コンビ「ナイトシフト」でデビューし、翌年解散。1999年、殺人事件の犯人とネット上に書き込まれ、いわれなき誹謗中傷と闘い続けることになる。2011年、その闘いの記録をつづった著書『突然、僕は殺人犯にされた ネット中傷被害を受けた10年間』を発刊。現在は自身の体験を基にネットの危険性やいじめをテーマとした講演活動を行い、2019年に一般社団法人インターネット・ヒューマンライツ協会を立ち上げ、代表を務める。

---

日本ではGIGAスクール構想で小学生にタブレット端末が配布されるようになりました。ICT（情報通信技術）教育に活用される一方で、チャット機能などを悪用したネットいじめが原因で命を絶ってしまう子どももいます。情報モラルを学ばないと教材が凶器に変貌します。

SNS（交流サイト）のいじめや不適切投稿は若年層が、差別や誹謗中傷は中年層が多く、インターネットの人権侵害は増加傾向にあります。誤った情報をうのみにすれば気付かぬうちに加害者にもなります。言葉は刃物と同じで使い方次第では人の命を奪う。私たちはそれぐらい危険なツールを扱っています。

1999年、インターネットの掲示板に、私が犯罪史に残る凄惨な殺人事件の共犯者だというデマを書き込まれました。事実無根の情報が瞬く間に拡散されて真実のように化けてしまったのです。

デマを信じた不特定多数から殺害予告が毎日のように投稿されて、出演しているテレビ局やスポンサーにまで「殺人犯をテレビに出すな」といった抗議の電話やメール、ファクスが一日100件以上も届きました。警察に何度も相談しましたが、「そんなの気にしなければいい」「殺されたら捜査しますよ」と全く相手にしてもらえず、捜査をしてくださる刑事さんに出会うまで9年かかりました。

名誉毀損罪や脅迫罪で摘発されたのは19人。警察の取り調べで「正義感でやりました。私はネットのウソにだまされた被害者です。悪くありません」などと供述したそうです。国立大学の職員や教育関係者、大手企業の情報セキュリティの担当者や主婦など、大半は大人でしたが、その中には高校生も2人いました。家庭や学校では、子どもに「ネット

---

に悪口は書いてはいけません」と教えていますが、摘発された全員が悪口や誹謗中傷の自覚もなく「悪を成敗した、自分は正しいことをしている」と思っていました。

正義感は本来、弱い立場の人を守ることであり、誰かをつるし上げたり、匿名で言葉の集団リンチをしたりはしないでしょ。しかし、正義と暴力は紙一重。ゆがんだ正義感是人権侵害に直結します。本人は意見や正論のつもりでSNSに投稿したコメントも、それはあくまでも自分だけの価値観であって、受けた側には悪口や差別、誹謗中傷だと感じる人もいます。

SNSを見ていると「正しさ」を伝えたい人ほど「優しさ」に欠けているように思います。自分の正しさを証明するためにネット検索している人もいます。SNSは情報よりも感情が流れていて、ユーザーは回転ずしのように目の前を通る喜怒哀楽の中から自分好みの感情を選びます。

その中で需要が高いのが怒りです。インターネットには一つの疑問に対してさまざまな結論があります。都合の良い情報だけを寄せ集めて理想の答え以外は認めない。SNSなどのコミュニティーに没頭すると偏見や差別も正論だと錯覚する恐れがあります。

価値観の違う人を責めて人を傷つけても、本人は正論だと主張して罪悪感もない。悪口で傷つく人はSNSは向いていないという意見もありますが、本来向いていないのは悪口や文句を書く人です。

侮辱罪が厳罰化されて言葉でも犯罪になると明確化されました。情報化社会の中で被害者や加害者にならないためのメソッドを学ぶ必要性を感じます。

---

(令和5年10月25日掲載)

## 共に暮らし育む共感の日々



---

### 星野 ルネ (ほしの・るね)

タレント・漫画家。1984年アフリカ中部のカメルーン共和国生まれ。4歳目前で母の結婚に伴い来日し、兵庫県姫路市で育つ。高校卒業後、兵庫県内で就職したが、自分の生い立ちが人々の関心や共感を集めることを発見し、25歳で上京。タレント活動の傍ら、ツイッター上で発表していた自分の日常のエッセー漫画が話題となり、2018年に『まんがアフリカ少年が日本で育った結果』（毎日新聞出版）を出版。現在は放送作家を中心に、メディア方面でも個性を生かし活躍中。異文化理解・多文化共生などをテーマにした執筆、講演も多数。

---

物心がついた頃、私は日本の保育園に通い、多くの日本の園児に囲まれていました。しかし、私は1人だけ肌の色が異なり、アフリカ系の背景を持っていました。

私はアフリカ中西部のカメルーンという国で生まれました。

当時、日本の研究者たちがマンドリルの研究のために私の生まれた村の周辺の熱帯雨林を調査していました。私の母は日本人の研究者たちの補助スタッフとして彼らと行動を共にし、後に私の養父となる星野と出会いました。

これが私が星野ルネとして新たな生活を始めたきっかけでした。

2人の結婚後、私は日本へ移住しました。その時点で私は4歳になる目前。日本語を話すことができないアフリカの少年でした。

両親は私を受け入れてくれる幼稚園があるか心配していましたが、姫路市内のある保育園が私を受け入れてくれることとなりました。

私は外国人であり、日本語での意思疎通が難しい立場でした。母もフランス語とカメルーンの現地の部族語しか話せませんでした。保育園のスタッフは初めは受け入れをちゅうちょしていましたが、前例のない挑戦に取り組み、私を受け入れてくれました。

日本への移住と地域社会への適応は大きなチャレンジでしたが、外国人の母子を受け入れるという保育園の前例のない決断は、私たちにとって希望の光でした。

以降、姫路市内で育ちました。

外国人と言えば、一時滞在者や観光客、留学生、出稼ぎの労働者などを想像するかもしれませんが、実際のところ、外国人は多種多様で、私たち母子はその多様性の一部でしかありません。外国人の中には日本社会で暮らし、子供を育て、働き、税金を納め、

---

地域の友人となり、お祭りに参加するなど社会の一員となっている人たちがいます。

現代の日本には、種々さまざまな外国人が暮らしています。私は見た目だけでは完全にアフリカ系の外国人にしか見えませんが、幼少期から日本で育ち、日本語で会話をし、日本食を食べ、日本文化に浴して生きてきました。精神的には同世代の日本人の方が、カメルーンの同世代の人たちよりも通じ合えることが多いと感じます。

私の母は、人生で暮らした期間が、カメルーンよりも日本の方が長くなりました。日本にすっかりなじんだ部分があれば、生まれ育ったカメルーンの文化が色濃く残っている部分もあります。

マルチカルチャーで生きている母は、アフリカ出身の友人と出かけたり、姫路市内の行きつけの居酒屋で地域住民と酒宴を楽しんだりすることもあります。そんな私たち家族を受入れてくれる方々が多くいる一方で、外見の違いから敬遠される方もいるように感じます。

日本で暮らす人々の層は多様です。一般的な日本人だけでなく、海外ルーツを持つ日本人、観光客などなど、外国人は単なる一時滞在者のみならず、日本社会の一部として受け入れられるべき人々も多く暮らしています。

異なるバックグラウンドを受け入れ、人々がお互いを理解し合う文化を育てることは、より温かく、共感に満ちた社会を構築する最初のステップになるのではないのでしょうか。

---

(令和5年11月23日掲載)

## 子どもの表現受け止めて



---

### 土居 寿美子 (どい・すみこ)

地域子育て支援センター「いるかひろば」理事長。1961年梶原町生まれ。近畿大学豊岡女子短期大学卒。1999年から保育士。2007年から高知南福祉会運営の地域子育て支援センター「いるかひろば」(保育園併設)の仕事に従事。2019年、有志とともに特定非営利活動法人いるかひろばを立ち上げ、理事長に。高知南福祉会から事業を引き継ぎ現在に至る。

---

「地域子育て支援センター」をご存じでしょうか。主に就学前の親子が利用できる無料の施設で、親子の交流や相談、育児に関する情報提供、育児講座などが行われています。私は高知市で地域子育て支援センター「いるかひろば」を運営しています。

いるかひろばには毎日さまざまな親子が遊びに来てくれます。中には子どもが「泣く」「怒る」「やけになる」などで悩まれている保護者もいます。

「子どもの人権」を考える時、私はいるかひろばで会うお子さんたちを考えます。「人権」とは「人間が人間らしく生きる権利で、生まれながらに全ての人を持っている権利」を言います。堅苦しい言葉と思われる方もいるかもしれませんがね。よろしければ一緒に考えてみませんか。

私には息子が2人います。長男はよく泣く子どもでした。俗に言う「背中スイッチ」があり、布団に寝かせるとすぐに泣いて起きます。家にいる時はずっと抱っこで過ごしていました。当時の私は寝不足でも、「子どもはこんなものだ」と思っていました。

ところが、次男を出産し、気持ちに変化が…。次男は長男と違い、そんなに泣かず、日中もベッドで寝ました。「寝る」ということ一つでもわが子でこんなに違いがあるのかと気づきました。

長男は次男に比べると、自分の思いを言葉で表現したり、人前で何かをしたりするのが苦手でした。保育園では「あれができない」「これもできない」と報告を受けた記憶が残っています。

今、冷静に思えば、寝ないことも、表現が苦手なことも、長男の「個性」なのです。でも、子育てで真っ最中の頃は子どもが泣いたり、怒ったりするたびに、ストレスをためていま

---

した。成長と共に個性を変化させていったわが子たちのおかげで、子どもの個性の違いを理解して、関わる大切さに気づかされました。

いるかひろばでは、子どもたちがさまざまな姿を見せてくれます。泣く、怒る、わめく、固まる…。大人の言う通りに行動するいわゆるいい子もいます。

子どもの喜怒哀楽の表現の仕方には、個性があります。中でも、私が大事にしているのが困っている時の表現です。

「泣く」「怒る」という子どもの行為は、大人にはネガティブに受け取られがちです。「泣いたらいかん」「怒ったらいかん」という声掛けもよく耳にしますが、私は困っていることを「困っている」と表現しているのではと考えています。

幼児期は表現の仕方が上手ではなく、言葉でうまく説明できません。そんな時はまず、子どもの「泣く」「怒る」という表現を否定せず、受け止めます。そして、子どもが何を訴えようとしているのかを考えます。「ママがトイレに行ったから不安なのかな」「お友達を持っているおもちゃが欲しいのかな？」など、状況から子どもの思いを代弁しています。

子どもの表現から「困っている」を受け止める。そして、子どもの思いを「代弁」する。「何だ、それだけ？」と、ささいな行為のように思えるかもしれませんが、日常生活で受け止めと代弁を繰り返していくことが、子どもの人権を大事にしていくことにつながっていくように思います。

自分が困っていることを「困っている」と伝えられることは、「生きていく力」にもなると思います。大人になっても大切な力です。

子育てで何か困っていることがあれば、一人で抱え込まず、誰かに相談してくださいね。それが子どもを守り、あなたを守ることににもなるのではと思います。

あなたは、決して一人ではありません。



いるかひろばで子どもを抱っこする筆者（高知市六泉寺町）

---

(令和5年12月20日掲載)

## 「分からない」を受け入れる



### 村山 綾 (むらやま・あや)

近畿大准教授。1979年高知市出身。土佐高を経て米国の州立モンタナ大学心理学部を卒業後、大阪大学大学院人間科学研究科で博士前・後期課程修了。博士(人間科学)。日本学術振興会特別研究員を経て現職。専門は社会心理学。集団や社会で生じるコミュニケーションの齟齬について研究する。著書に『「心のクセ」に気づくには—社会心理学から考える』(筑摩書房)がある。

「そんな時間にそんな場所にいたからでは?」「服装のせいでは?」「逃げられたのでは?」

事件や事故のニュースを耳にし、詳しいいきさつを知らないにもかかわらず、このようなことを心の中で思ったり、不特定多数の人たちが閲覧できるインターネットのサイト上で発信したり、身近な人に直接伝えたりした経験はありませんか。実は、被害者を責めるような反応や発言をとっさにしてしまうことには、私たちが社会に対して知らず知らずのうちに抱いている期待や理想が影響しています。

私たち人間は、予想外の出来事に遭遇したり、先の見通しが立たない状態で過ごし続けたりすることがとても苦手です。できる限り安定して、秩序だっていて、人はその人にふさわしいものを手にしているような、次に何が起こるか予測可能な社会で暮らしたいと望みます。

勉強を頑張ればテストで良い点数を取れるし、健康に気をつけていたら病気なんかしないし、隠れて悪いことをしていても後から必ず見つかって罰を受ける。そんな社会が理想です。映画やドラマ、時代劇、子ども向けのアニメや絵本にも、良いことをしたら良い結果が、悪いことをしたら悪い結果がもたらされるという描写はたくさん登場します。

この秩序を信じて暮らすことは、心の安定につながります。将来の目標に向けてコツコツ努力をしたり、自分は幸せだと感じたりすることを助けてくれます。その一方で、自分の信じる秩序が乱されるような出来事を目の当たりにすると、強い不安が生まれます。

事件や事故の被害者のニュースは、まさに、この不安を生み出すきっかけとなるのです。正しく生きていれば、ひどい目にはあわないはずだ。だから、そんなひどい目にあった人には、なにか落ち度があったに違いない。正しく生きている私にはそのような不運は

---

起こらない。この思いが、冒頭で示した言葉を生み出します。そうやって、なんとか自分の不安を打ち消そうとするのです。

被害者を責めれば、自分の不安はいくぶん解消されます。しかし、事情をよく知らない第三者から一方的に非難される被害者の方はどうでしょうか。また、不運にも自分が事件や事故の被害者になった時に、「自己責任だ」と言われ、誰も手を差し伸べてくれない社会は皆が生きやすい場所でしょうか。

他人に起こった不運な出来事の原因を知りたい気持ちは誰にでもあります。原因が分かればなんだかスッキリします。その不運な出来事を自分だったら避けられる気にもなります。しかし、何が原因かは分からない、という曖昧な状態を受け入れる力も、最近は特に必要になっているように感じます。

「この人は助けるに値するか？ 同情に値するか？」そんなことは事情をよく知らない第三者には判断しようがないですし、判断する立場にもありません。

原因が分からずとも、事件や事故の被害者には同情や共感を示す。助けを求めている人がいたら手を差し伸べる。そして、もし誰かに助けてもらったならば、次は自分が誰かを助ける側に回る。この考えが広く共有されていることが当たり前の社会を目指していきたいと思います。