



## ～私たちが主体的に生きる権利～

### 「アサーティブ権」を知っていますか？

「アサーティブ権」は、1960年代、暴力・権力による支配に対する人権回復運動から誕生しました。「すべての人が対等に尊重されるべき基本的人権」「自尊感情の育成」に基づき提唱されています。その一部をご紹介します。自分自身にあてはめると、どうなるでしょうか？

#### 「アサーティブ権」(抜粋)



- 私には、賢くて能力のある人間として、対等に、敬意をもって扱われる権利がある
- 私には、自分の感情を言葉で表現する権利がある
- 私には、「イエス」「ノー」を自分で決めて言う権利がある
- 私には、欲しいものを欲しいと言い、したいことをしたいと言う権利がある
- 私には、「わかりません」と言う権利がある
- 私には、自分の意見と価値観を述べる権利がある
- 私には、自分の要求を言葉に表し、日常的な役割に縛られない一人の人間として、物事の優先順位を決める権利がある
- 私には、人から認められることをあてにしないで、人と接する権利がある

