



のがみ公民館たより

発行：2026（令和8）年5月、野上公民館

今回は「当たり前」について考えてみましょう。

「当たり前」は、●当然なこと ●そうあるべき普通のこと ●誰が見てもおかしくない、ごく普通の状態、のような意味で使われます。

当たり前はいつから作られる

「当たり前」がつくられ始めるのは、生まれてすぐの赤ちゃん期からだと考えられています。

言葉はまだ話せなくても、「どんな口調で話しかけられるか」、「周りの大人がどんな役割分担をしているか」、「家の中でどんな雰囲気が「普通」になっているか」といったものを、肌感覚でどんどん吸収していきます。

その後、幼稚園・保育園くらいで「友達や先生の“普通”」、小学校以降で「クラスや社会の“普通”」が加わっていき、家での感覚と外の世界の感覚が混ざりながら、「自分の中の当たり前」が形づくられていきます。

一番最初の「これが普通なんだ」という感覚は、多くの場合、家庭の中でつくられます。例えば、「食事はみんなで一緒に食べる」、「親がいつも忙しく働いている」、「感情をあまり表に出さない」、こうした「家のスタイル」が、その子にとっての基準になります。

後から別の環境に触れて「うちとは違う」と知るまでは、それが世界共通の当たり前に見えています。

◇学校や友人関係で上書きもされる

成長するにつれ、学校・部活・バイト先など、家庭以外の場での「普通」に触れます。

「クラスの多数派の考え方」、「友達グループの/」、 「先生や上司の価値観」、こうしたものが影響して、「家の普通と違うぞ」と感じることも増えていきます。

◇大人になっても更新され続ける

大人になっても、「当たり前」は固定されるわけではなく、経験によって何度も更新されます。

例えば、「恋人やパートナーとの生活」、「仕事での役割や責任」、「SNS やニュースで見る多様な生き方」こうしたものに触れ、「自分の当たり前は、世界の一例なんだ」と感じることで、考え方が柔らかくなることにもつながります。

「いつから」というより、「すごく早い時期から始まり、一生かけて作り替えられていく」というイメージでしょうか。

裏面に続く

「当たり前」を疑う

あなたは「家で身につけた当たり前」や「社会で感じる当たり前」にモヤモヤを感じることがありますか？

- 親や家族との価値観の違いについて
- 友人・職場など社会との価値観の違いについて

「自分の当たり前は正しいの？」と疑う事は、この基準を全部捨てるのではなく、「本当にそれしかないのかな？」「それは“事実”というより“自分の慣れ”では？」と一度立ち止まって見直してみることです。

シンプルなやり方ですが、ご紹介します。

「〇〇はこうあるべきだ」を書き出してみます。

例えば、家族は〇〇、仕事は〇〇、男性は〇〇、女性は〇〇といった具合に、「自分の思う正解」をそのまま書き出します。

そのうえで、それぞれについて、それは「法律」や「絶対のルール」なのか、それとも「自分の育ってきた環境のスタイル」なのかを分けて考えてみます。

こうすると、「自分の当たり前」は世界共通の正解ではなく、自分が、たまたま身につけてきた一つのパターンに過ぎない、という感覚が少しずつ育っていきます。

「当たり前」を疑う＝自分を責めることではない

ここで大事なのは、「当たり前を疑う＝自分の考えがダメ」ということではない、という点です。

自分の価値観をなくすのではなく、自分の当たり前を自覚する。

そのうえで、他の人の当たり前もあり得ると認める、という「選択肢を増やす」ことで、自分の軸を持ちながらも、「別の軸もある」と知ること、モヤモヤも減り、衝突も避けられるのではないのでしょうか。

人が持つそれぞれの「当たり前」という「価値観」。多くの人と関わりながら生きていく中で、価値観の違いを感じる場面は少なくありません。家族やパートナーなど近しい人、仕事上の付き合いの人など、関わる深さによっても価値観の違いとどう付き合うかは変わってきます。「価値観」とはなにか、価値観が違う人とうまく付き合うにはどうすべきか、さらに、自分の価値観を広げるにはどんな方法があるか、など「価値観」について考え、自分の世界を広げてみませんか？

