



はわり

第54号

令和4年3月1日

発行／倉敷市水島中学校区人権学習推進委員会 事務局／倉敷市水島公民館 倉敷市水島北幸町1-2 Tel.086-444-2541

心を豊かに彩る講座 1

令和3年 10.30(土)

演題：「あしたも晴天！人生レシピ」



～エンディングノートと遺言書を使って、自由に自分らしく生きよう～ 人権課題…高齢者

人生設計アドバイザー 三宅 節也



三宅先生の素敵な歌声（さだまさし作詞作曲「主人公」）から始まり、エンディングノートと遺言書の書き方の演習など、具体的でわかりやすい映像を交えて、興味深いお話をいただきました。

また、「好きなことをする」ことで心が躍り、心が“ときめく”ことにより生活が豊かになり、人生を豊かにすることができることなど、たくさんのご示唆を含んだ貴重なお話もいただきました。

参加者一人ひとりが自分だけでなく、家族など自分を取り巻く人たちの幸せをどのように考えたらよいかというヒントをいただいたように思います。また、これからの人生をどのように生きていくかについて、自分のこととして考える機会となりました。



参加者の感想

● 味わい深い表現で丁寧にわかりやすく説明していただきました。現在の年金受給者には、心豊かに生きていくためにトキメキや楽しみがとても大切なことだと思いました。ただ、これからの年金受給者は、若者と共に、共存共栄のため働くことも増えていくと思います。また、新しい時代のエンディングも、教えていただきたいと思えます。

● 「終活」と聞くと暗いイメージがありますが、お話を聴いてこれからをよりよく幸せに生きていくためのヒントが隠れていることを感じました。改めて「自分とは」を考えさせられました。自分に正直に、周りの人に誠実に生きていきたいと思えます。また、「トキメキが大きな力をもっているということ」が心に響きました。限られた人生、後を託す責任を意識しての終活準備、エンディングノートを作っておくこと、とても大切なことだと感じました。



演題：「物忘れと認知症」 人権課題…高齢者

水島中央病院脳神経外科医師 医学博士 秋岡 達郎



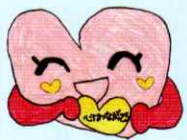
まず、「脳の中には精神が宿っている。」というお話から、脳の仕組みや脳の神経細胞が正常に働くためには酸素とブドウ糖が大切であることなど、医学的な内容をわかりやすい映像で説明していただきました。また、認知症は脳と密接な関係があり、認知症の人の対応や認知症の多くはアルツハイマー型認知症で軽度認知症（MCI）という段階で適切な対策や治療（投薬など）を行うことで発症を遅らせることができるなど、今からできる住まいの仕方など発症予防について教えていただきました。



また、先生自身がくも膜下出血を発症し、その症状の原因や手術の様子について説明をされ、規則正しい生活とバランスのとれた食事の大切さを教えてくださり、たくさんのご示唆を含んだ貴重なお話をしてくださいました。



参加者の感想



医師の診断を受けることが大切であるということがわかりました。



● 認知症の多くは、アルツハイマー型認知症で、認知症の段階の前に軽度認知症障害という段階があるそうです。この時期は、家族などでの介護は必要ではなく独立して生活ができるそうですが、認知症の疑いがある場合は、医師による検査を受け、加齢による物忘れか本当の認知症なのか、医師の診断を受けることが大切であるということがわかりました。

● くも膜下出血を経験されたというのに、お元気で長時間立ってお話をされている先生の真摯な姿勢をとっても頼もしく感じました。また、医学的な話を分かりやすくお話をしてくださり、久しぶりに襟を正しくして真剣に聞かせていただきました。

● 認知症予備軍の私たちにも予防策があることを知り、日々の生活の中でも気を付けながら過ごすことの大切さを再確認いたしました。食事・感情のコントロール・行動の確認など、規則正しい日常生活を実践していきたいと思いました。また、秋岡先生ご自身がくも膜下出血を発病し、完治して今日のご講演をされていることに感動しました。

演題：「共に生きる」



～心の病は現在(いま)～ 人権課題…障がい者

川崎医療福祉大学 医療福祉学部 医療福祉学科 講師 田淵 泰子



まず、精神保健福祉士になられた経緯から、“地域の架け橋”としての地域交流イベント「ひまわりサロン」を立ち上げられたこと、特に「10周年第100回記念ひまわりサロン」の開催では「君は愛されるために生まれた。」のゴスペルソングを歌いながら、障がいのある当事者と地域住民が手と手をつなぎ、同じステージで語り合い、笑顔が絶えない様子を具体的な映像で説明していただきました。その中で「人と人とがふれあい、関わりあうことで温もりを感じ、心の傷が癒されていくことが“共に生きる”ことに通じていく。」ということについて話されました。

また、「教育に参画しなければ社会も変わらない。」という強い思いから、「こころの病気を学ぶ授業」を中学校で実践され、教員と当事者が参画するメンタルヘルス教育に力を入れていらっしゃることも印象的でした。



参加者の感想

●なめらかな話し方で心に深くじんわりとしみ込んで入ってきました。統合失調症は誰もががかかる病気だと思えます。誰もが幸せになるために生まれてきた。という言葉を忘れずになりたいと思えます。また、寺川さんの詩の中で「心が風邪をひいている」と書かれていました。私たちがなぜを治すためにできることは、病氣のことを正しく理解することが大切なことだと再認識しました。

●長い宇宙の歴史の中でたった100年の人生をいがみ合い、戦う世ではなく人々が与えられた環境の中でより良い人生になるように、共に生きることが大切だと思いました。次から次へと自分の心も満たし、人々の心も満たすためのバイタリティーあふれる社会生活をされている田淵先生は素晴らしいと思いました。

はあとくん マスクシール



人権啓発グッズとして2色のはあとくんシールを作成しました。

人権教育講演会や心を豊かに彩る講座等に参加された方々に配布し、水島中学校区人権学習推進委員会の普及や広く人権が守られるための啓発活動を行っています。

人権週間

令和3年12月4日(土)～12月10日(金)の人権週間では、毎年倉敷市人権ポスターコンクール入賞作品をはじめ、水島中学校区の小中学校児童生徒のポスター・標語の作品及び保育園、幼稚園、認定こども園の園児による「はあとくん」ぬり絵等、全350点余りの作品を水島公民館談話コーナーに展示を行いました。

どの作品も、人権の大切さを訴える力作ばかりで、多くの来館者に鑑賞していただきました。また、自分の作品の写真を撮ったり、家族と一緒に記念写真を撮ったりして、和やかな雰囲気になりました。



すてきな行動いっぱいの学校に

今年度本校では、「すてきな行動を増やそう 互いを高め合おう」をテーマに、7月と12月の人権週間に取り組みました。そして、児童と教職員が一丸となって、人権意識の高揚に努めました。それぞれの期間に、「友達の良いところを見つけよう。」という週目標を設定し、全校でいろいろな取り組みを行いました。まず、学級の良いところやこれから高めていきたいことを話し合い、各学級がテレビ放送で全校に紹介しました。また、人権標語の紹介や図書委員会による絵本の読み聞かせ、ネットモラルや医療従事者の方への感謝をテーマにしたDVDの視聴、教職員による児童の良いところ紹介などを行いました。児童のすてきな行動や児童への感謝の気持ちをチケットに書いて渡すGB(good behavior)チケットの取り組みも、今年度で3年目になりました。普段は、教職員が児童に向けてチケットを渡していますが、人権週間では児童がお互いの良いところを見つけてチケットを贈り合いました。児童は、友達からもらったチケットをチケットコーナーに貼っていきました。(掲載写真) その前を通る人は、たくさんさんのチケットを目にする度に、とても温かい気持ちになりました。年2回の人権週間では、普段に増して人権を大切にすることについて考えることができたと思います。

人権週間はもちろん、普段の生活でも、相手の気持ちを考えたすてきな行動をしようとする児童の姿をたくさん見ることができました。そして、教職員も児童も、相手の良いところに目を向けることの大切さを意識することができました。これからも、自分自身や友達を大切に、互いに高め合える、そんな児童を育てていきたいと思っています。



広げよう笑顔の輪

本校では1月に、人権について考える「えがお旬間」を設けています。今年度は、「すてきな行動チャート」とGBチケットの作成を通して、自分に自信をもつとともに、友達のよいところを意識して見付ける機会としました。「すてきな行動チャート」は、友達や学級のために頑張る目標を各学級で決め、目標を達成するために、自分の行動を振り返るとともに友達を意識して行動するためのものです。目標が達成できている児童同士で頑張っているところをGBチケットに書いて贈るようにしたことで、児童相互で認め合う雰囲気が高まってきました。この取り組みを通して、頑張っている姿を友達から認められたことで、「自分はこんなにすごいんだ。」と、自己肯定感が高まった児童が多く見られました。また、友達のよいところを意識して見付けることができるようになり、他者の気持ちに寄り添うという、人権意識の根幹を養っていくことができました。旬間中にあった「えがお集会」では、運営委員会が中心となって各学級をオンラインでつなぎ、「すてきな行動チャート」とGBチケットの発表を行いました。児童は各学級の頑張りに感動していました。

こうした経験を積み重ねていくことで、自分自身や友達を大切にすることを、学校全体で育んでいきたいと思えます。



GBチケット

自分のためにがんばること	友達や学級のためにがんばること
正しいせいで学習する グー・ベターピン	友達・先生に反応する 拍手・うなずく 言葉(「たしかに」「なるほど」「はい」)
すばやくならぶ だまって、まっすぐ	あふれさせたい言葉 を使う
わずれ物をなくす ノート・教科書・道具	3・1がもっともっと すてきなクラスになるよう うに、3人みんななが んぼろう!!

すてきな行動チャート

人権作文

アンネ・フランクの意志を継いで

倉敷市立第四福田小学校 6年 田中 希ノ花



私が差別について考えたきっかけは、アンネ・フランクの本と出会ったからです。

私は最初、差別を甘くみて、見た目が違うことを悪く言っているだけだと、軽く考えていました。しかし、「ユダヤ人」であることだけで捕まり、ひどい仕打ちをされることに衝撃を受けました。人を人種や肌の色や性別などで差別をする様子を、私は簡単には受け止められませんでした。しかし、どんな状況にあっても人に優しくできるアンネは、本当に尊敬できる素敵な人だと思い、それが本当の優しさだとも思いました。

今、世界はSDGsを重視し、世界中のみんなが互いに助け合っていくべき段階にきています。私たちも様々な取り組みを考え、ペットボトルキャップを集め、貧しい国の人たちにワクチンを送る活動に取り組みました。

しかし、住みやすい環境を続けるためにSDGsの取り組みを進めていても、差別やいじめが起こっているのが現状です。どれだけ環境がよくなっても、心のあり方で人が住みにくいのでは意味がないのではないかと考えます。

この星にいる全ての人が住みやすい地球にするためには、環境もそうですが、まずは人が変わるべきだと私は思います。なかよし週間に、隣のクラスが悩み相談の取り組みをしていると、いろいろな人が相談に来ていました。

私は、自分の思いを伝えるだけでなく、気持ちや話を聞くことが優しさであり、大切なことだと気付きました。これからしっかりと友達の話の聞いていきたいと思っています。そして、どんな苦しい時でも心を広くもち、周りの人の声にも耳を傾けることのできる人になりたいです。

