

公益財団法人 高知県人権啓発センター 季刊誌

# こころん だより

2022  
春号  
Vol.20



こころん



特集1

一人ひとりが大切にされる  
「生き心地の良いまち」に  
～3月は自殺対策強化月間です～

特集2

こころんの  
社会見学

一緒に学ぼう「18歳成年」  
～学校教育現場の取り組みから～

表紙写真：高知県選挙管理委員会による「選挙出前授業」(高知県立高知西高校)

# 一人ひとりが大切にされる 「生き心地の良いまち」に ～3月は自殺対策強化月間です～

文：高知県立精神保健福祉センター

3月は年度の変わり目にあたり、就職や転勤、進学、引っ越しなど生活環境が大きく変化し、ストレスも感じやすい時期です。そういった時期である3月を国は「自殺対策強化月間」と定めており、高知県でも自殺を防ぐための様々な普及啓発活動に取り組んでいます。

## 「自殺希少地域」から学ぶ

皆さんは「自殺希少地域」という言葉を聞いたことがありますか？徳島県の海陽町(旧海部町)は日本で最も自殺の少ない町といわれていました。自殺予防因子の研究者の岡檀氏は、著書『生き心地の良い町』のなかで、旧海部町には5つの地域性や住民気質ともいえる特徴があるとしています。

- ①「いろんな人がいてもよい、いろんな人がいたほうがよい」という考えを持つ人が多い。
- ②「病は市(いち)に出せ」という地域の格言がある。
- ③「どうせ自分なんて」と考えない。
- ④「人物本位主義をつらぬく」人が多い。
- ⑤「ゆるやかな絆でつながっている」地域性。

「病は市に出せ」というのは地域の格言。「問題や悩みごとを一人で抱え込まないで皆で助け合おうよ」といった意味合いになります。

## 誰もが大切にされる地域に

旧海部町は江戸時代の初期、材木の集積地として、多くの労働者や職人、商人たちが移住してきて発展してきた背景があります。いろんな人が集まり、コミュニティを形成してきた町です。だからこそ「ゆるやかな絆でつながっている」独特な文化が生まれ育ったのかもしれません。

「人生、生きてればいろんなことがあるよ」でも「困っている人がいたら放っておけない」という思いを持った人たちと出会う町。「一人で抱えなくてもいいんだよ」と支えてくれる町。

私たちにとって本当に大切なものは何なのか？自殺予防のヒントがそこにある気がします。

あなたはどんな地域で生きていきたいと思いますか？  
一人ひとりが大切にされる地域をつくること。それが何よりも自殺予防につながるのだと思いますし、そんな地域が増えてほしいと誰もが願っているのではないのでしょうか。



『生き心地の良い町』  
この自殺率の低さには理由がある  
岡 檀(著)／講談社

※じんけんライブラリーで  
貸出しています。

## かけがえのない命を守るために

### 大切な人の悩みに気づく、支える

自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことができる社会的な問題です。自殺を防ぐためには悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して孤立や孤独を防ぎ、支えていくことが重要です。

食事量が減った、普段より疲れた顔をしている、ため息が目立つ、口数が減った・・・など、家族や仲間など身近な人が「いつもと違う」様子ということはありませんか？大切な人の命を守るため、何か気づいたことがあれば勇気を出して声をかけてみてください。

### 周囲にもできる役割がある

地域の中(学校や家庭、近所などの身近)で自殺を考えている人に出会ったとき、以前との変化に気づき、自殺を防ぐために、救いの手を差し伸べる、大切な役割を果たす人のことを「ゲートキーパー」といいます。

### ゲートキーパーの役割とは あなたにもできるサポートがあります

- 気づき** 身近な人の変化に気づいて、声をかける。
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、話に耳を傾ける。
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す。
- 見守り** 温かく寄り添いながら、ゆっくりと見守る。



### どうしてもつらくなった時には

悩みがある方、困っている方、あなたをサポートするための様々な取り組みがあります。一人で抱え込まず連絡ください。

### 地域にある身近な相談機関

心の健康相談 月曜日～金曜日 8:30～17:15		
高知県立精神保健福祉センター	088-821-4966	県内全域
高知市保健所健康増進課	088-823-9114	高知市
安芸福祉保健所健康障害課	0887-34-3177	室戸市・安芸市・東洋町 奈半利町・田野町・安田町 北川村・馬路村・芸西村
中央東福祉保健所健康障害課	0887-53-3173	南国市・香南市・香美市 本山町・大豊町・土佐町 大川村
中央西福祉保健所健康障害課	0889-22-1247	土佐市・いの町 仁淀川町・佐川町 越知町・日高村
須崎福祉保健所健康障害課	0889-42-1875	須崎市・中土佐町 橋原町・津野町 四万十町
幡多福祉保健所健康障害課	0880-34-5124	宿毛市・土佐清水市 四万十市・大月町 三原村・黒潮町

### 心のテレ相談（相談専用電話）

月曜日～金曜日 13:00～15:00

高知県立精神保健福祉センター	088-823-0600	県内全域
----------------	--------------	------

### SNSやチャットでの相談

「まもろうよこころ」  
厚生労働省  
SNS相談窓口情報ページ



参考：厚生労働省([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html))



# こころんの社会兜学

## 一緒に学ぼう「18歳成年」

～学校教育現場の取り組みから～

民法改正により、今年の4月1日から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。そのねらいは、若者の自己決定権を尊重し、積極的な社会参加を促すこと。社会の大きな変化に対応して、学校現場ではこれまで以上に社会的自立や社会参画を意識した教育が進められています。そこで今回は高等学校における授業や取り組みについて、こころんが取材してきました。



◀ お話してくれた人  
高知県教育委員会  
(高等学校課)  
えびすい  
戒井 崇 さん



高知県選挙管理委員会による「選挙出前授業」  
(写真左:高知県立高知西高校、写真中・右:高知県立高知農業高校)



### 社会の変化に、教育も対応

少子高齢化や情報化、グローバル化が急速に進展する現代社会では、変化の先行きを見通すことが一層難しくなっています。そうした予測困難な時代を迎える中で、H28年には選挙権年齢が18歳に引き下げられ、さらに、R4年4月からは成年年齢も18歳に引き下げられることとなりました。これにより、高校生にとって政治や社会は一層身近なものになるとともに、高等学校では、これまで以上に社会で求められる資質・能力を育むことが重要になっています。

この社会の変化に対応して、各学校が教育課程を編成する際の基準となる学習指導要領も改訂され、現在、各学校では授業改善に取り組んでおり、学校外の専門機関や専門家との連携なども進められています。

### 主権者教育、消費者教育を柱に学ぶ

国や社会の問題を自分の問題として捉え、自ら考え、判断し、行動していくための力を育てることが、主権者教育ではとても大切です。高等学校では、地理歴史・公民科の授業を中心に、高知県選挙管理委員会や高知県明るい選挙推進協議会から講師を招いた「選挙出前授業」なども実施されています。

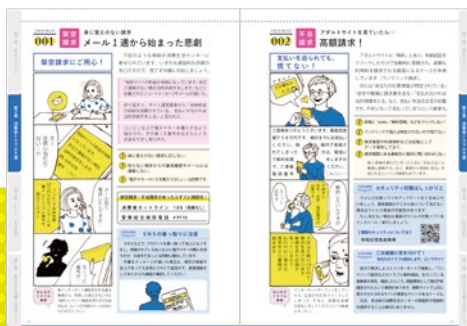
また消費者教育では、契約の重要性や消費者保護の仕組みなどへの理解を深め、適切な意思決定に基づいて行動する力を育んでいます。高等学校では家庭科を中心に組み込まれており、高知県消費生活センターや銀行などと連携した授業を行っている学校もあります。



#### 発見こころん

新成人のための  
カシコイ消費者ハンドブック  
「オトナガク」

契約やクレジットの知識など消費行動のポイントをまとめた冊子も配布されているよ!



確認しよう!

### 18歳成年で何が変わる?

#### ✓ 18歳(成年)になったらできること

- 親の同意なしの契約  
(ローン、クレジットカード、携帯電話、部屋の契約等)
- 結婚(男女とも18歳に)
- 国家資格取得(医師、薬剤師、公認会計士、司法書士等)
- 10年有効のパスポート取得
- 性同一性障害による性別の取扱いの変更審判

#### ⊗ 20歳にならないとできないこと

- 飲酒 ● 喫煙
- 競馬、競輪、オートレース、競艇
- 養子を迎える
- 大型・中型自動車運転免許の取得

参照:政府広報オンライン

「18歳から“大人”に!  
成年年齢引下げで変わること、  
変わらないこと。」



18歳成年を周知するポスター

### 「18歳成年」あなたはどう思う?

中学生を対象に街頭インタビューを行いました!

- 18歳で成人って早いなあ。選挙には絶対行こうと思う! (高1)
- 成人への憧れ=飲酒ができないから、メリットが少ない感じがする。(高3)
- 18歳って、身体的には大人でも精神的には未熟な気がする。(高1)
- 成人=20歳のイメージが強い。まだ実感はない。(中2)
- 18歳で成人って知らなかった。何が変わるの?(高1)
- 18歳成年はいいけども受験と被るので成人式は20歳がいい。(高1)

### 自分と社会の未来を切り拓こう!

これらの取り組みは、子どもたちが様々な変化に積極的に向き合いながら自ら道を切り拓く人間になってもらうことを目指したものです。学習指導要領の掲げる「よりよい学校教育を通じて、よりよい社会を創る」という目標の実現に向けて、将来の成人として、私たちの社会を担う子どもたちに、新しい時代に求められる資質や能力を家庭や地域と一緒に育んでいきたいと考えています。



成年には  
大切な権利や大きな責任が  
伴うことを学んだよ!

◀ 高校生向け副教材



### 高知県教育委員会(高等学校課)

住所/高知市丸ノ内1丁目7-52 TEL/088-821-4907

### 高知県選挙管理委員会

住所/高知市丸ノ内1丁目2-20 TEL/088-823-9314



## 第3回 ハートフルセミナー

## 講演会「『注文をまちがえる料理店』のこれまでとこれから」を行いました

実施日：令和4年1月23日(日)14時～16時  
参加者：78名(参加希望者150名、キャンセルと当日欠席72名)  
講師：小国士朗さん(株式会社小国士朗事務所 代表取締役)  
会場：高知県立人権啓発センター6階ホール

小国さんは2003年にNHKに入局し、「クローズアップ現代」や「プロフェッショナル 仕事の流儀」などを制作されていましたが、33歳の時に突然心臓病に。以来、「番組を作らないディレクター」と宣言し、立ち上げたプロジェクトの一つが、注文と配膳をするホールスタッフがみんな認知症のレストラン「注文をまちがえる料理店」でした。コンセプトは「まちがえちゃったけど、まあ、いいか」＝「間違えることを受け入れ、間違えを一緒に楽しむ」こと。

講演会では、この企画が生まれた背景と活動を通して考えたこと、また、NHK退局後に取組んでいる様々な企画についても紹介されました。そして、これからも「Tele-Vision」(\*)をやっていきたい。遠くにあるものを映し、誰も見たことがない風景や触れたことがない価値を形にして広く多くの人に届けることに携わりたい、と締めくくられました。 ※「Tele」は遠くにあるもの。「Vision」は映す。



## 貸出しています

- 『注文をまちがえる料理店』小国 士朗(著)／あさ出版
- 『注文をまちがえる料理店のつくりかた』小国 士朗(著)／方丈社



## ふりかえりシートより

○私たちがすぐに高齢者になり、認知症にもなります。分断の社会ではなく、受容の社会になるよう希みます。安心して高齢者になる、そして若者も安心して働ける日本になってほしい。コロナ禍のなかでも、きっと何かできる事がありますよね。聴いていて楽しかったです。

○いろいろな人・もの・ことを身近なものにする、受容度を上げる心の余裕がある社会や考え方が広がるように何か始めてみようという講演でした。

○人権は元々あるのが当然だと以前から思ってきました。でも、その当たり前を実現するのにみんなとても苦労しているのが現状かもしれませんね。

## 第4回 ハートフルセミナー

## 映画「ぼけますから、よろしくお願いします。」上映会を行いました

実施日：令和4年2月20日(日)14時～16時  
参加者：106名(参加希望者173名、キャンセルと当日欠席67名)  
会場：高知県立人権啓発センター6階ホール

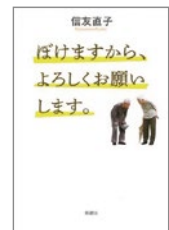
【作品について】 45歳の時、乳がんが見つかりめそめそしてばかりの「私」を、ユーモアたっぷりの愛情で支える母。母の助けで人生最大の危機を乗り越えた「私」は、父と母の記録を撮り始める。だが、ファインダーを通し、「私」は少しずつ母の変化に気づき始めた。

母、87歳、認知症。父、95歳、初めての家事一。

監督・撮影・語りを務める「私」(信友直子さん)が、娘の視点から、認知症を患う母親と妻の介護をする父親の日々を映しとったドキュメンタリー映画。

## 貸出しています

- DVD『ぼけますから、よろしくお願いします。』
- 『ぼけますから、よろしくお願いします。』信友 直子(著)／新潮社  
同名映画にもなった克明な親の「老い」の記録、そして見守り続けた子の心境を綴る。



## ふりかえりシートより

○認知症の家族がいる者としては、とても考えさせられる映画。家族だからこそわかりあえること、家族だからこそ強くあたってしまふことも多く、思いやりの気持ちを忘れないようにしたい。

○娘と監督二つの立場でカメラを回し続けるのは、葛藤もありだったと思います。それでもレンズを通したからこそ、ご両親としてご自分を客観的に見るのができたのだと思います。

## スポーツ組織と連携・協力した人権啓発活動事業

## 高知ユナイテッドSC冠協賛試合を行いました

実施日：令和3年12月5日(日)13時～  
場所：春野総合運動公園球技場 / 来場者：518名

## 来場者の声より

- 一緒にアンケートに記入した子どもが“人権って何?”と言葉にしたことから、配布資料を見ながら少し話す良いきっかけになりました。子どもへも色々な人権を伝えていきたいと思います。
- とても良い活動だと思います。特に子どもの参加するイベントで連携することが必要だと思います。
- スポーツ観戦が行われる場所での行動は、効果があると思います。人権についての忘れていた気持ちにスイッチが入りました。



## じんけんライブラリー情報

じんけんライブラリーでは、図書(専門書からコミックまで幅広く所蔵)やDVD・VHS、人権啓発パネルの貸出を行っています。

## 新着DVD紹介



いわねき誹謗中傷との闘い  
スマイリーキクチと考える  
インターネットにおける人権  
(20分/東映株式会社)

基礎学習編：パワーハラスメント  
今こそ被害根絶へ～パワハラ防止法で義務付けられること～  
(23分/株式会社)

対策編：パワーハラスメント  
パワハラを受けたらどうする?～解決する3つの手法～  
(23分/株式会社)

## おすすめコミック紹介

- 『聲の形』全7巻 大今 良時(著) (講談社)
- 『ゴールデンカムイ』1-28巻 野田 サトル(著) (集英社)
- 『ヤンキー君と白杖ガール』1-7巻  
うおやま(著) (KADOKAWA)
- 『このころのナース夜野さん』1-4巻 水谷 緑(著) (小学館)
- 『リエゾン こどものころ診療所』1-6巻  
竹村 優作(原作)/ヨンチャン(漫画) (講談社)
- 『Shrinkシュリンク～精神科医ヨワイ～』1-7巻  
七海 仁(原作)/月子(漫画) (集英社)
- 『健康で文化的な最低限度の生活』1-11巻  
柏木 ハルコ(著) (小学館)
- 『垂人ちゃんは語りたい』1-10巻 ベトス(著) (講談社)
- 『傘寿マリ子』全16巻 おざわ ゆき(著) (講談社)

「じんけんライブラリー検索」はこちら  
所蔵図書・DVDの検索ができます。ぜひご利用ください。  
<http://www.kochi-jinken.or.jp/lib/>



## 新着図書紹介



大人になるってどういうこと?  
みんなで考えよう 18歳成人  
神内 聡(著) (くもん出版)

中高生だけでなく、親や先生も知っておきたい内容をイラスト入りで読みやすく紹介。随所に「考える設問」もあり、考えることで大人になる準備を進められるようになっています。「親や先生のための18歳成人Q&A」や相談窓口などの付録、法律系のコラムもあります。



めねぎのうえんのが・ガ・ガン!  
多屋 光孫(文・絵) (合同出版)

「めねぎ」は、芽がでてまもない細いネギのこと。芽ねぎ農園の社長さんが、障害のある人に初めて仕事を任せて気づいた「ガン」は、「人を仕事に」あわせるではなく「仕事を人に」あわせればいいんじゃないか?ということ。実話をもとにした、子どもといっしょに「障害」を身近に考える絵本です。

虹のむこうには 為さん・大作さんの言葉  
ハンセン病取材二十年の記録 小川 秀幸(著) (皓星社)

ヤングでは終わらないヤングケアラー  
きょうだいヤングケアラーのライフステージと葛藤  
仲田 海人・木村 諭志(編著) (クリエイツかもがわ)

## よく読まれています!



よけいなひとを好かれるセリフに変える  
言いかえ図鑑  
大野 萌子(著) (サンマーク出版)

同じことを伝える場合でも、「言い方」次第で相手の気持ちは変わります。よりよい人間関係をつくる大きな助けとなる1冊。



わたしのせいじゃないーせきにんについてー  
レイフ・クリスチャンソン(文)ディック・ステンペリ(絵)  
にもんじまさあき(訳) (岩崎書店)

教室で男の子が泣いています。いったいどうしたのでしょうか? 知らなかった、だれかがたたいた、その子がわるいー。みんな自分のせいじゃないというけど、本当にそうなのかな? さまざまなことを考えるきっかけになる絵本。



## STOP! コロナ差別

- 感染された方や医療従事者とその家族などに対する誹謗中傷や人権侵害は絶対にしない。
- ワクチン接種の強制や未接種者への差別的取り扱いを決してしない。

感染は自分や大切な家族にも起こりうることです。誰もが不安やストレスを抱えています。こうした心の変化は誰にでも起こる自然な反応です。  
新型コロナウイルスによって、こころまで傷つけないよう思いやりの気持ちを持ってみんなで乗り越えていきましょう。  
公式発表に基づかない不確かな情報をSNS等で拡散することは慎んでください。また、こうした情報に惑わされないようご注意ください。



## ご利用案内

出張  
します

### 人権研修のための 出前講座 講師派遣料無料

自治体や地域住民・企業・団体などが実施する様々な研修や学習の場に、講師を派遣します。多彩なテーマやプログラムがあります。



貸出  
します

### 「こころん」の 着ぐるみ・紙芝居 利用無料

人権について楽しく学び、身近に考えてもらえることを願い、こころんの着ぐるみやオリジナル紙芝居とパペットのセット貸出しを行なっています。

オリジナル紙芝居+パペット ▶



6F

### ホール 収容人員 270名 机併用の場合は180名

講演会、研修等のイベントにご利用ください。

利用時間 9:00～21:00 (年末年始を除く)

基本使用料(平日)			平日時間外	土・日・祝祭日
午 前	午 後	全 日		
9:00-12:00	13:00-17:00	9:00-17:00	1時間あたり	
8,650円	11,570円	18,210円	4,330円	

- 冷暖房使用料 … 1時間 / 620円
- 時間区分には、準備・片付けに要する時間を含みます。
- Wi-Fiも利用できます。



6F ホール



5F じんけんライブラリー

5F

### じんけんライブラリー (利用無料)

人権に関する図書、視聴覚教材、パネルの貸出を無料で行っています。  
ホームページ内の「じんけんライブラリー検索」では人権課題別の蔵書検索もできます。

利用時間 月曜日～金曜日(祝祭日・年末年始を除く) 9:00～17:00

- 利用方法
- 初回ご利用の際に、利用カードを発行します。
  - 直接ご来館できない場合は、送付もいたします。(送料は利用者負担)

	図書	ビデオ・DVD	パネル	団体図書
貸出限度	5冊以内	2本以内	3セット以内	50冊以内
貸出期間	2週間以内	2週間以内	1ヵ月以内	1ヵ月以内



#### 団体図書貸出(こころんブック便)について

小・中学校、高等学校ほか、地域や団体、イベント開催などにあわせて、様々な人権問題についての図書の団体貸出を行っています。ご希望の図書について、お気軽にご相談ください。



1F 入口看板

4F

### 視聴覚室 (利用無料/収容人員 48名)

人権に関する研修等にのみ使用できます。

「こころん」は高知県人権啓発センターの  
マスコットキャラクターです  
★ 着ぐるみの貸出もしています



公益財団法人

高知県人権啓発センター

ホームページ: [www.kochi-jinken.or.jp](http://www.kochi-jinken.or.jp)

Webで情報発信中!



●とさでん交通 バス・路面電車「高知城前」で下車・徒歩3～5分

〔事務局〕〒780-0870 高知県高知市本町4丁目1番37号 高知県立人権啓発センター 5階  
TEL: 088-821-4681 / FAX: 088-821-4440 / E-Mail: [center@kochi-jinken.or.jp](mailto:center@kochi-jinken.or.jp)  
〔開所時間〕月～金 8:30～17:15 (祝祭日・年末年始を除く)