

## スポーツ組織と連携・協力した人権啓発活動事業 人権サッカー教室を開催しました

実施日：令和6年2月12日（月・祝）／場所：セントラルフットサルパーク高知  
高知ユナイテッドSCの協力のもと開催した人権サッカー教室には、44名の小学生が参加してくれました。憧れの選手やコーチからチーム練習を通してフェアプレーを体験的に学んだり、「じんけん〇×クイズ」に選手と一緒にチャレンジしたりと、みんなのびのびと楽しみながら取り組んでいました。

アンケートより

〇いろいろな人や知らない人といっしょに関わったり、サッカーをいっしょにできてうれしかったし、練習でみんなが笑顔のところがよかった。  
〇いろんなサッカーが上手な選手がいっしょにしてくれて楽しかった。  
〇いやなことをいうとみんながきずつくし、みんなで助けたいことが分かった。

## 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）

7ページにも詳しく載っています！



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
- 利用する時間には、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を行っています。  
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）

ビデオ・DVDの貸出本数が増えました！

	図書	ビデオ・DVD	パネル	団体図書
貸出限度	5冊以内	3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



令和6年3月発行（年4回発行）

発行：公益財団法人高知県人権啓発センター  
制作・印刷：有限会社ファクトリー

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

2024  
春号  
Vol.28

こころん



令和6年2月に開催された「人権サッカー教室」では、県内の小学生44名が高知ユナイテッドSCの選手と一緒に、「じんけん〇×クイズ」やサッカーの練習を楽しみました。▶詳しくは裏面へ

特集1

### 防ごう！サイバー犯罪

～子どもや高齢者をネットトラブルから守る～

特集2

おでかけ  
こころん

### ひとり親家庭を社会で支える

～困った時のワンストップ相談窓口～



公益財団法人

高知県人権啓発センター

ホームページ <https://www.kochi-jinken.or.jp>

Webで情報発信中！



〔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  
〈開所時間〉月～金 8:30～17:15（祝日・年末年始を除く）



●とさでん交通 バス・路面電車「高知城前」で下車・徒歩3～5分









# ひとり親家庭を社会で支える

～困った時のワンストップ相談窓口～

ひとり親家庭は、子育てと家計の維持を一人で担っていることから、様々な困難を伴う場合があります。そこで、ひとり親家庭の支援を目的に高知県と高知市が共同で設置したのが、「ひとり親家庭支援センター」です。今回はこころんがこの窓口を訪ね、ひとり親家庭を取り巻く状況や支援内容についてお話を聞きました。



◀ お話してくれた人  
ひとり親家庭支援センター  
副センター長  
たの 田端 千晴さん



やさしい雰囲気の相談スペース



キッズスペース



入口の様子

## ひとり親家庭、高知県の現状は？

国の調査※1によると、現在、高知県内で20歳未満の児童を養育しているひとり親家庭は、約8,000世帯（他の世帯員がいる世帯を含む）。その約9割が母子家庭です。

ひとり親は、子育て・家事・仕事を一人で担っていく中で様々な課題に直面します。特に多いのは経済的な問題で、高知県の調査※2によると、母子家庭の約半数が年間就労収入「200万円未満」であり、母子・父子家庭ともに7割以上が家計が「やや苦しい」「とても苦しい」と回答しています。また、経済的な不安は日々の生活だけでなく、子どもの教育や進学、老後の問題などにも影響を及ぼします。

そこで、これら様々な相談をワンストップで受け、必要な支援につなげているのが、ひとり親家庭支援センターです。

※1：令和2年国勢調査（総務省）  
※2：令和3年度高知県ひとり親家庭等実態調査（高知県）

## 子育てや仕事、法律に関する相談を無料で提供

ひとり親家庭支援センターの支援対象は、20歳未満の児童を扶養しているひとり親の方や寡婦の方、これからひとり親になるかもしれない方（離婚を考えている方など）です。

相談内容は、手当や助成金など公的支援制度のこと、就労や資格取得・技能習得に関すること、子どもの就園・就学・進学や教育費に関すること、また、離婚に伴う親権や養育費に関することなどが中心となっています。

相談は、対面だけでなく電話やメール、オンライン、LINEなど多様な方法があります。さらに、弁護士や司法書士、心理カウンセラー、キャリアコンサルタント、ファイナンシャルプランナーなど各分野の専門家による無料相談（原則予約制）や、役所等での手続きへの同行支援なども行っています。

## ひとり親はもちろん 子どもにも寄り添えるように

ひとり親になる理由には未婚や死別もありますが、最も多いのは離婚です。離婚により、子どもと離れて暮らしていても、親は子どもの生活を保障し健やかな成長を支える義務があり、法律上、養育費の支払いの責務が明記されています。

養育費は単なる金銭の問題ではなく、子どもにとって、自分が双方の親から大切に思われていることを確認できる大事なつながりです。しかし、離婚時に取り決めをしていない、支払いが滞ったなどの相談も多く、課題の一つだと感じています。

## 周囲の理解も大きな支えに

ひとり親家庭の支援については、公的な制度だけでなく、地域のコミュニティや企業にもできることがあります。例えば、何かの時にお互い声掛けができるような関係性を築いておくのもその一つです。また、ひとり親の場合、子どもが病気になった時の預け先がなく困ることがありますが、職場に理解があれば働きやすさも違ってきます。

家族の在り方が多様化する中、ひとり親家庭の大変さに少しでも目を向けてもらうことで、みんなにやさしい社会になっていくのではないのでしょうか。

いろんな家族のかたちがある中で、  
誰ひとり取り残されない  
高知家になっていくといいよね！

**発見こころん**

ひとり親家庭支援センター公式LINE  
「エールの森」

公営住宅情報や職業訓練情報  
などお役立ち情報の配信や、  
チャット相談機能があるよ！

## ●ひとり親家庭支援センター相談一覧 （いずれの相談も無料、原則予約制）

相談員による相談

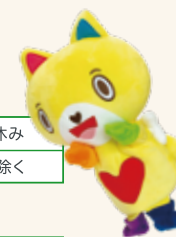
月～金曜日	9:00～17:00	※毎月第2水曜日は休み
土曜日	9:00～17:00	※12:00～13:00を除く

弁護士・司法書士による法律相談

弁護士	第1木曜日 14:00～16:00 第4水曜日 10:00～12:00	1回 約25分
司法書士	第2木曜日 10:00～16:00 第3水曜日 10:00～16:00 ※12:00～13:00を除く	1回 約50分

専門家相談

心理カウンセラー	第1土曜日 13:30～15:30	1回 約50分
社会福祉士 精神保健福祉士	第2土曜日 13:30～15:30	
ファイナンシャル プランナー	第3土曜日 13:30～15:30	
キャリアコンサルタント 公認心理師	第2火曜日 13:30～15:30	



ひとり親家庭を支援する  
こんな取組も！

子育てコワーキングスペース「palette」

ひとり親家庭の収入アップを目指し、IT講座やキャリア相談などを提供するワークスペースが高知市内にオープン！週一回、託児サービスもある。運営は、ひとり親家庭支援センターの運営団体でもあるNPO法人GIFT。

詳しくは、  
Instagramから

**ひとり親家庭支援センター**

住所／高知県高知市旭町3-115  
こうち男女共同参画センター「ソーレ」2階  
TEL／088-875-2500  
相談時間／月～金曜日9:00～17:00  
土曜日9:00～17:00（12:00～13:00を除く）  
※日曜日、祝日、第2水曜日、年末年始は休み

“高知のひとり親のお母さん、お父さんの困った時の相談窓口”として、就業支援や給付金、子育てや法律に関する事など、個々の家庭の事情に対応した相談を無料で行っている。また、県内各市町村役場へ出張相談も実施している。



## 第4回 ハートフルセミナー

## 講演会「なぜ人は被害者を責めるのか」を行いました

実施日：令和6年2月17日(土)14時～16時 / 参加者：108名  
 講師：村山 綾さん(近畿大学国際学部准教授)  
 会場：高知県立人権啓発センター6階ホール



講師から  
ご紹介いただき  
ました！

社会心理学に興味を  
持った方へのおすすめサイト

■ 機関誌「心理学ワールド」  
バックナンバーを閲覧できます。

■ 心理学ミュージアム  
心理学での研究成果を公開しています。  
※ 講師の「人はなぜ被害者を責めるのか 公正世界仮説がもたらすもの」をダウンロードすることもできます(または、閲覧できます)。



心理学ワールド



心理学ミュージアム

「公正世界仮説」、一見わかりにくい言葉ですが、実は私たちが幼少の頃から育まれてきた観念で、「世界は不当な不運に見舞われることのない公正・安全な所」「いいことをすればいいことが、悪いことをすれば悪いことが起こる」といった因果応報的な仮説を指すものです。この観念は道徳心にもつながっており、秩序や安全が保たれるだけでなく、心の安定の拠り所となるものですが、公正・安全なはずの世界は天変地異や震災、事件や事故などによって覆ります。生じた不安は時に被害者に攻撃的に向けられ、非難といった形で出現します。この自業自得的な観念で被害者を責める心のメカニズムを村山さんは「心のクセ」と表現されています。講演ではこうした感情の揺らぎを「社会心理学」という学問で客観的に分析し、被害者非難の言説を低減するために自分自身の心情とどう向き合うか、周囲に対してどんな行動を起こすべきかなどについて学びました。

## ふりかえりシートより

〇コロナ感染者への自業自得の考え方が強く、高齢者の多くが閉じこもり傾向になり機能低下をおこしました。「9割は自業自得だと思っていないのに言わない」それが原因ですね。私も言葉にしていこうと思います。

〇考え方のクセに向き合ういい機会になりました。SNSの発達により「発言すること」がよい結果にもつながらない。不要な情報から離れるのも「手」には納得しました。でも本当にマズいことにはNOとはっきり言える力を養っていきたいです。

## 第5回 ハートフルセミナー

## 「ぼけますから、よろしくお願いします。～おかえり お母さん～」上映会&amp;講演会を行いました

実施日：令和6年2月25日(日)12時50分～16時  
 講師：信友 直子さん(監督・撮影・語り) 参加者：141名  
 会場：高知県立人権啓発センター6階ホール

前作の「ぼけますから、よろしくお願いします。」(DVD)をじんけんライブラリーで貸出しています。



## ふりかえりシートより

〇その人の人生、夫婦の人生、親子の人生が丁寧に描かれていて、自分の今関わる人の人生も思い返しました。部屋の様子の変化と人の佇まいの変化、いろんな歴史を感じました。丁寧に生きていこうと思いました。そして人にも丁寧に関わろうと思いました。

〇やわらかなことばづかい、くすっと笑えるユーモア、そして互いへの感謝といたわり、尊敬の念と表現は、このご家族の根底に流れるものだと思います。これがあってこそこの“あたたかさ”だったと確信しました。

## 人権啓発フェスティバル

## 第25回人権啓発フェスティバル「こころんフェスタ」を開催しました

実施日：令和5年12月10日(日)9時30分～15時30分  
 会場：高知市中央公園 / 来場者数：約8,000人  
 主催：高知県、高知県教育委員会、(公財)高知県人権啓発センター



「こころんフェスタ」は、人権週間(12/4～12/10)を周知するとともに、身のまわりの様々な人権問題に関心を持ち理解を深めてもらうことを目的に開催しています。晴天に恵まれた今回のフェスタは、多彩な出演者によるステージイベントをはじめ、啓発・体験コーナーや農福れんげいあったかマルシェ、飲食・物産コーナー、子ども食堂、スタンブクイズラリーなど多くの方でにぎわいました。

## アンケートより

〇色々な視点の人権課題を子どもと一緒に学ぶいい機会になりました。  
 〇いろんなブースがあって、それぞれのブースで人権について考えることができました。  
 〇たくさん団体を知れて、とても勉強になった。



県内どこへでも伺います！

## 人権研修のための出前講座

講師派遣料  
無料

企業や地域、市町村、国の機関や公社などの公的団体、PTAなどが実施するさまざまな研修や学習の場

に講師派遣を行っています。  
 令和5年度(令和6年1月末時点)は、151回の研修を実施し、6,651人(オンライン研修を含む)が受講しました。

## ■ 研修で扱う内容は？

ご希望のテーマに沿った  
分かりやすい内容で研修を行います。

- ☑ 様々な人権問題について学びたい！
- ☑ LGBTsって聞いたことあるけどよく知らない
- ☑ 最近、インターネットの問題が気になる
- ☑ ハラスメントのない職場を作りたい…など



アイマスク・介助体験



研修会の様子

■ 研修プログラム例  
(ハラスメント問題)

ウォーミングアップ

ハラスメントの現状  
パワーハラスメントについて

動画視聴

ドラマ等を通じ  
ハラスメントについて研修

グループ協議・共有

ハラスメントを起こさない  
職場づくり

## ■ 研修後の感想

●自分では勉強しているつもりでしたが、知らないことがたくさんあったと気づいた。  
 ●DVDにより具体的な例が見られ、対応等イメージしやすかった。  
 ●インターネットについては、親子で学ぶ機会を増やすことが大事だと考えた。(県民対象研修より)

●コミュニケーションの大切さを改めて考えることができた。  
 ●研修した内容は職場だけでなく家庭でも通じるものがあった。  
 ●今回の研修は今後の社内研修等の参考になった。(企業対象研修より)

※研修プログラムの所要時間等についてはご相談ください

## ▶ 研修の依頼方法は？

☎ 088-821-4681  
 〈受付時間〉 月～金 8:30～17:15  
 (祝日・年末年始を除く)



まずは電話にてご相談ください  
 ご依頼お待ちしております！

電話にて  
ご相談

依頼内容  
の決定

申込書の  
送付

研修1ヶ月前  
までに

実施要項・申込書はホームページに掲載しています。

※交通費(旅費)は、原則として実費をいただいておりますが、負担することが難しい場合はご相談ください。  
 ※できるだけ余裕をもって依頼をお願いします。

## 📖 じんけんライブラリー情報

「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/>



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



## ハートフルセミナー講師の関連図書

「心のクセ」に気づくには 一社会心理学から考える  
 村山 綾 著 (筑摩書房 ちくまプリマー新書)

偏見や差別はなぜ起こる? 心理メカニズムの解明と現象の分析  
 北村 英哉・唐沢 積 著 (村山 綾/担当・分担執筆、第2章:公正とシステム正当化) (ちとせプレス)

ぼけますから、よろしくお願いします。 信友 直子 著 (新潮社)

ぼけますから、よろしくお願いします。おかえりお母さん 信友 直子 著 (新潮社)

おとうさんは103さい 信友 直子/作 吉田 尚令/絵 (さ・えら書房)



## 新着DVD紹介

障がい者と共に働く～合理的配慮と共生社会～

(34分/榊アスバクリエイト)  
 合理的配慮とは? / 障がい者の特性と合理的配慮/事例ドラマ  
 —ASDのメンバーへの合理的配慮

大切なひと

(34分/企画:兵庫県・(公財)兵庫県人権啓発協会 制作/東映株)  
 ネット社会における部落差別と人権～  
 誰もが一人の人間として尊重される  
 社会の実現をめざして～



除籍図書について 除籍した135冊をホームページに公開しています。譲渡を希望される方は令和6年3月29日までにご連絡ください。