

「フェーズフリー」 ～いつもともしもが切れ目なく備えに～

いつもを良くする、もしもを良くすることによって、社会が変わる

フェーズフリーは、災害による被害が起こりにくい、安心して豊かに暮らしていくための活動。日常と非常時の垣根をできるだけ低くする、あるいは、無くして生活そのものをよりフリーにしているという活動です。

◎活動事例◎

- 例①:みんなで調理、みんなで会食。 例②:テーブルや椅子が様々な用途に対応して変化。軽く持ち運べる。
例③:もしもの時に“生き抜く力”を。教育の質が高まる「学校のフェーズフリー」 例④:いつもの公園が避難場。
例⑤:氷点下も雨も想定内、いつも心地よく書けるボールペン。例⑥:もしもの時はがれにくいポストイット。
例⑦:もしもの時は計量できる、デザインがメモリになる紙コップ。 例⑧:徒歩 OK、走る OK の革靴。
例⑨:もしもの時は電源に、エコで燃費がいい車。

【 フェーズフリーの5原則と思い 】

- 1, 常活性・・・日常も非常時も快適に活用できる。どのような状況においても利用できること。
- 2, 日常性・・・日常の暮らしの中で心地よく活用できる。日常から使え、日常の感性に合うこと。
- 3, 直感性・・・誰にでも使いやすい。使い方、使用限界、利用限界がわかりやすいこと。
- 4, 触発性・・・気づき、意識、災害に対するイメージを生む。多くの人に安全・安心に関する意識を提起していくこと。
- 5, 普及性・・・安心・安全な社会をつくるために、誰でも気軽に参加でき、活用でき広めていくこと。

《 9月の行事 》

〇にこにこサロン 1日(木) 10:30～ 作品づくり

15日(木) 10:30～ 健康チェック

〇こども料理教室 17日(土) 11:00～

●第50回倉吉市集会 17日(土)受付 13:30～開会 14:00～15:40 倉吉未来中心小ホール

テーマ“「水平社宣言」に学び、あらゆる差別の解消を全市民の手で” ※会場又はオンライン 参加

～お互いを認め合い、安心して暮らせる人権尊重のまちづくりをめざして～

〇はばたきよろず会議 20日(火) 10:00～

※新型コロナウイルス感染症感染拡大により行事を延期又は中止することがあります。



生活で困っていることはありませんか？

家族のこと・お金のこと・就職のこと・将来への不安など、どんなことでもどうぞ悩んでいることがあれば1人で抱えこまずにご相談ください。相談された内容は秘密厳守いたします。はばたき人権文化センターまでご相談ください。



差別落書きや差別発言などに遭遇した場合は、倉吉市人権政策課、又は、最寄りの人権文化センターまでご相談ください。

倉吉市生活産業部人権政策課 Tel0858-22-8130

はばたき人権文化センター Tel0858-22-0232

はばたき人権文化センターだより

はばたき

発行:はばたき人権文化センター
住所:〒682-0872
倉吉市福吉町2丁目1514-7
電話:0858-22-0232(FAX兼)
E-Mail:habataki@ncn-k.net



9月号 NO.417 (2022年9月1日発行)

～ 9月10～16日は自殺予防週間です。～
〔命を支える対策「ゲートキーパー」になろう〕

- 《ゲートキーパーとは》 大切な人の悩みに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげて、見守る人のこと。
- ・変化に気づく:「眠れない」「口数が少なくなった」「服装が乱れている」などいつもと違う様子の人には、「どうしたの？辛そうだけど……」など声かけをする。
 - ・耳を傾ける・労う:話せる環境をつくり、感情を否定せず話を聞き、「大変だったね」など、ねぎらいの言葉をかける。
 - ・支援先につなげる:専門機関につなぎ、一緒に相談窓口に行ったり、代わりに相談の日を予約したりするように心がける。
 - ・温かく見守る:専門の機関につなげた後も、必要があれば相談にのることを伝え、軽い運動などのセルフケアも勧める。

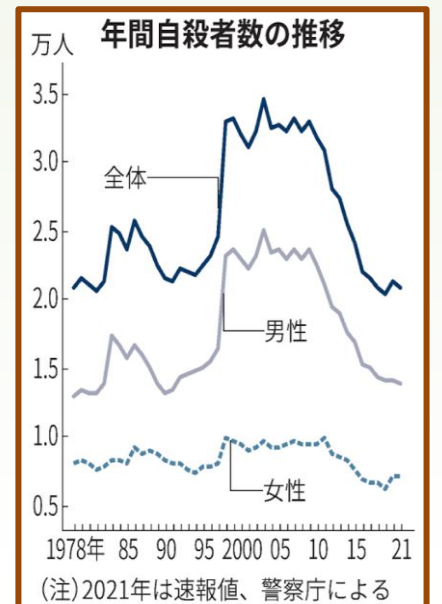
9月10日は、世界自殺予防デーとして世界的に自殺対策に取り組む責任があると決意表明(宣言)された日です。コロナウイルス感染症の影響を受け始めた2020年は、全国の自死者が11年ぶりに増加し、特に女性と若者の数が増えました。2021年は、総数で減少傾向ですが、中高年が、全体の4割を占めています。

自死の原因は、コロナ禍による雇用環境の悪化による経済的困窮や社会不安の増大と感染の不安などによる、ストレスやうつ病などの健康問題も複雑に絡み合っています。

厚生労働省が、令和3(2021)年度に実施した意識調査によると、5人に1人が「これまでに本気で自死を考えたことがある」と回答しています。

たとえ自分自身は自死を考えたことがなくても、死にたいほどの悩みを抱えている人が周囲にはいるかもしれません。死にたいほどの辛い気持ちを抱えると、周りにSOSを出すのが難しくなります。もしかしたら、一人で悩みを抱えて精神的に追いつめられて、最悪の場合は、自ら命を絶ってしまうこともあります。

わたしたちが変化に気づいて、声かけをして、SOSを受け止めることができれば、助かる命があります。



出展: 厚生労働省 HP

《8月こんなことをしました》

●にこにこサロン: 避難訓練

昼間ひとりでおられる高齢者が多いので、災害時、命を守るために避難訓練を行ないました。いざというときほど冷静な行動を!

避難訓練後、透明クレヨンで塗り絵をしました。普通のクレヨンとどう違うのか作品を楽しみしてください。

新型コロナウイルス感染症感染拡大予防のため、8月後半の行事は中止にしました。



9月3日(土):めいりんフェスティバル 10:00~15:00

・スタンプラリー・パフォーマンス・キッチンカーなど、ワクワクがいっぱい!

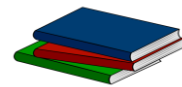
◆はばたき文化センター前で、福吉児童センターが特製スイーツを販売します。 販売開始:10:00~ 無くなり次第終了



❖みなさんが日々の生活の中で、今まで以上に手洗い・消毒、定期的な換気、会話の時はマスク着用、人との距離(1m以上)を取るよう心がけ、新型コロナウイルス感染症感染拡大予防に気をつけていきましょう。



~ 9月のおすすめ 本 ~



「ツレがうつになりまして。」

作者・絵:細川 貂々 刊:幻冬舎

「スーパーサラリーマン」だったツレ(作者の夫)が、ある朝「死にたい」と真顔で言い出した。うつ病の夫が、売れない漫画家の妻と共に送る闘病生活を描いている。

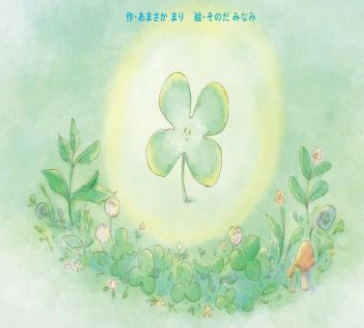
作者は、<うつ>に対する知識として、「精神的に弱い人になる」、「神経病のようなもの」というイメージを持っていた。周りの人の病気に対する知識の乏しさや誤解が多いと感じて、世の中にうつ病の事を正しく知ってほしいと書かれた本。

自殺未遂、症状の悪化、症状の改善など、あらゆる出来事を固くないタッチで表現しているコミックエッセイ。

うつ病は、心の甘えとか弱い人間だということとは、全く異なります。頑張りすぎるから無理をして、自分で自分がコントロール出来なくなって、心のバランスが崩れてしまうこと。命を断つことも起こる病気だと。



しあわせのクローバー



いのちを支えるゲートキーパーがわかる絵本 「しあわせのクローバー」

作:あまさか まり 絵:そのだ みなみ

厚生労働省自殺対策推進室が作成した教材風絵本です。

しあわせはかけ算。一人より二人、二人より三人、より多くの人がいれば感じる事ができれば、ひとり一人のしあわせもより大きくなっていきます。

気づき、ねぎらうこと、支援先につなげること、温かく見守ることの大切さがやさしい言葉と、ほんわかとしたイラストで表現されています。

先日、NHKのニュースで「とっとり被害者支援センター」の活動支援として、鳥取警察署が団体のロゴと警察署職員オリジナルデザインのキャラクターの入ったポロシャツを販売し、売り上げの一部を活動支援のために寄付するという報道をしていました。

私たちは、犯罪だけではなく様々な被害にあっている人がいるのに、日常的にそれを実感しながら生活しているわけではありません。報道で交通事故や犯罪、災害等で被害にあわれた方を知っても、自分を蚊帳の外において考えています。内心、「被害にあって大変だなあ。自分でなくてよかった。かわいそうだなあ。」くらいの感想でしょうか。

様々な人権問題が起こっていますが、他人事、かわいそうというレベルから、この問題について自分には何かできることはないか、「万が一、自分がそうになったら」ということを考えながら、行動を起こすことが大切であると思います。最近、様々なキャラクターやロゴが作られ、寄付行動につながり、啓発につながることが増えています。まずは、そんなことから始めてみましょう。気づきが意識の変化につながります。

★ 今月は、犯罪被害者支援ということに焦点をあてて、みなさんへお知らせしますね。

犯罪被害者等の置かれた状況・・・様々な問題を理解する

【事件後の状況】

- 心身の問題：身体的被害、精神的被害
- 経済的な問題：財産の喪失
 - ・主たる生計者の喪失、住居の問題
 - ・当面の出費(葬祭費・医療費、転居費用、裁判費用など)
- 仕事や就労の問題
 - ・入院等によるやむを得ない欠勤
 - ・雇用の維持(収入の途絶え)
- 家族・親族の支え合いの喪失
 - ・被害のショックで家族が精神的に余裕のない状態
 - ・家事、子育て、介護の問題
- 裁判に伴う様々な負担
 - ・裁判の傍聴、証言、意見陳述などでの時間や労力

【周囲の人の言動による傷つき】

- 近隣の知人からの中傷や誤った励まし
- 配慮の無いマスコミ報道や取材活動
- 犯罪被害者等は被害の弁償を受け社会的にも保護されているといった誤解
- 周囲の人たちからの中傷や興味本位の質問による精神的な被害
- 各種手続きの窓口での二次被害
⇒社会の中で孤立を余儀なくされる

※思いがけず被害者となり、命を奪われ、家族を失い、障がいを負われ、財産を奪われるといった目に見える被害だけではなく、様々な二次被害に苦しめられています。

《犯罪被害者を支援する主な機関》・・・鳥取県では、下記の所へ、是非、ご相談ください。

- 鳥取県生活環境部くらしの安心推進課安全担当:総合的対応窓口 0857-26-7188 FAX 0857-26-8171
- 鳥取県警察署 :性暴力被害相談 0120-287110 全国共通#8103(発信場所の県警相談窓口へつながる) 暴力団相談 0857-27-9110 総合相談 0857-27-9110
- 警察以外の相談窓口:(公財)鳥取県暴力追放センター0120-19-8930 (公社)とっとり被害者支援センター0120-43-0874
- 性暴力被害者支援センターとっとり(クローバーとっとり)0120-946-328
〇月曜~金曜の10時~16時 〇月曜、水曜、金曜の18時~20時