

「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。

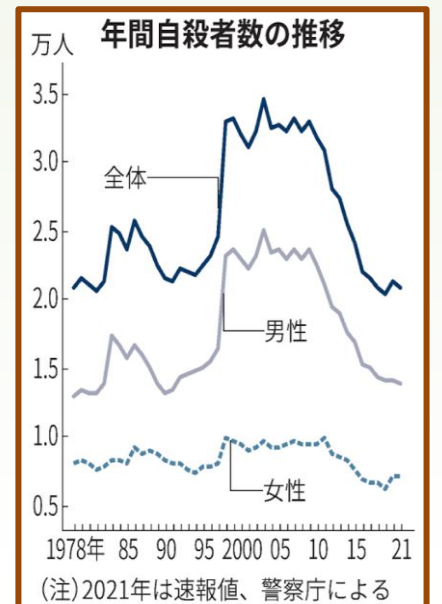
9月10日は、世界自殺予防デーとして世界的に自殺対策に取り組む責任があると決意表明(宣言)された日です。コロナウイルス感染症の影響を受け始めた2020年は、全国の自死者が11年ぶりに増加し、特に女性と若者の数が増えました。2021年は、総数で減少傾向ですが、中高年が、全体の4割を占めています。

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



5y 5s () ñ À f É Ò Ü î û Ø 5q5p ñ5p5p/ä5q5u ñ5p

Tiô([T P[(iTâøö(à[©"R\$ä\$ä<fç°f !
< ® ~ ž Ą ĩ ð (ô [v | R μ & < T ð (ô [< _ % î Û [ù Ñ
& p - ½ ~ S & é y * ó 1101001 [* 2 252U î e 1

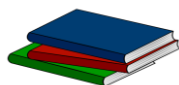


TM

1



/ä 5y - %o ~ ~ À N /ä



しあわせのクローバー



NHK

1" » %o . t [U . 9 . Å r ± . . œ ± ' ð Û Û < . . - t È ³ ž Û Á " ÷ Ò ² Ç ç ¶ u

[U . 9 . . W " Ö " ^ ž 7 7 7 @ w ³ b Æ Û . . ç Ö

,™ Ñ . . ^ ž f
j ĩ ð . b Æ ' ð ó ž . 9 t } U ž . 9
j ° ž ³ b Æ ' . . ~ ,
7 | " Ö " . . ~ , t ð † . b Æ
7 ~ . . r ([r 7 " r r t † r t
6 r ³ ²)
j Á ™ í | V . b Æ
7 » ' Ñ Ò í É Û ½ ³ . n
7 = . Û \$ (Ó » . f í ')
j < 7 f . Á ' ó . . ~ ,
7 . 9 . ÷ ' í ° < . } U ž ' ÷ = . ³ .
^ m
7 < ™ t È - t ¼ 1 . b Æ
j 6 ' ä . ® w ³ _
7 6 . o ® t ° . t V x S ³ ² ° . : Ó í
V I

, É . ' . . c ' Ñ Ò { - - f
j H) . ÷ ' " Ò . v { í Û - " U Ç
j ð ~ . i . ù ó % š í Ò - Ç c
j [U . 9 . . 9 . p . Û Ò š H B ž ' .
É , 1 ž Ò " . Ò ± . - " Û .
j È . " " a " Ò . v { í ; œ í . < b
' Ñ Ò } U ž ³ . 9
j ð " Ö Ó - . , Ý ° . š . 9
H B . v ° í Û ÷ ' ³ ~ ž Ò Ò

1 i . . š É . 9 . ± ³ Ó t ! Û ž Ø Ò t <
Û , t & . . Û _ Ø ž Ò t ' Û ž Ø Ò Ò
± . - " , ' x ' Ö . 9 © š ° , ³ ~ t ® w
³ š . 9 ' š È Ò Ò " . Ç ç u

0857 26

FAX

: 0120 287110

0857 27

()

()

(

#8103 ()

0857 27

0120

)0120

10