

# りんぽかん かわのえ隣保館だより

ねん がつはっこうごう  
2024年5月発行号

## 子どもの人権問題

5月5日はこどもの日です。その日を前に子どもの人権問題について考えたいと思います。子どもの人権問題で、一番多く話題になるのは、学校などでのいじめの問題です。

いじめは、平成25年9月に施行された『いじめ防止対策推進法』において、「心理的・物理的な影響を与える行為（インターネットを通じたものを含む）で対象となった児童が心身の苦痛を感じるもの」と定義されています。インターネットを含むと定義されているように、最近は、SNSを通じた友人間でのやり取りによるいじめも多く、問題になっています。直接的な暴力や暴言とは異なり、面と向かっていないため、インターネット上での発言を軽く感じている場合があるのかもしれませんが、しかし、発した言葉は文字として残ります。その情報が場合によっては、インターネット上で世界に拡散される危険があります。以前に比べて、インターネットが急速に普及し、子どもたちの間でも、学校の授業をはじめとして、インターネットを介した情報のやり取りが切っても切れないものとなっています。ただ、インターネット上の多くの情報の中には、事実とは異なる情報もあります。大人でもその取捨選択を誤ったりするケースが多く、子どもが、初めて目にする言葉をインターネット上で見てしまうと、その情報が正しいと認識してしまうことがあると思います。間違った情報が蓄積されると、先入観として残り、それが正しいと判断してしまい、ふとした時に、とっさに相手を傷つける言動に繋がったりもします。そうなる前に、親や周囲で関わる大人が正しくない情報や人権問題から子どもたちを守り、正しい道へ導けるように自分たちもしっかり正しい人権感覚を身につける必要があります。

私も子を持つ親ですが、私が普段何気なく発した言葉を子どもがそのままストレートに受け取り、子どもは真似をしたりします。子どもはその言葉の意味を理解しないまま発していますが、言葉によっては、周りの人が傷ついたり、子ども自身が悲しい思いをしたりする可能性があります。私自身も「子どもが見ているのだ」という自覚を持ち、お手本になれるよう行動や言葉遣いに気をつけていきたいです。また、インターネットにも触れる機会が多く、動画などの場面を切り取って、そのまま真似をしたり、誤った言動に反映してしまう時があるので、しっかり親として、あらゆる人権侵害から守られるようにしっかりとアンテナを張っていくことを心掛けていこうと思います。

川之江隣保館 主事 西川直輝



The Best Paper City

感謝、そして未来へ

## ～脳とこころの健康体操～

### マインドフルネス 瞑想会がはじまります！

日常においての様々なストレスや時間に追われ、あっという間に過ぎる毎日、私たちの脳・こころ・からだはとても繊細なので、日々のストレスや、季節・天候などにより、いつも変化し、気づかないうちに自分自身に無理をさせてしまっています。そんな疲れた脳・こころ・からだをそっとゆるめてゆく方法の一つがマインドフルネス瞑想です。

静かな空間で意識して五感に集中する。こころに気付く。そして「今の自分を知る」そんな自分自身に向き合うマインドフルネス瞑想会を行います。

脳・こころ・からだをそっとゆるめる「マインドフルネス瞑想会」いっしょにいかがですか？

### 〇体験して下さった方の声

気持ちが軽くなった・少しずつ焦りが少なくなった。体調がよくなった。

目の前が明るく感じる・夫婦喧嘩の回数が減り、長引かなくなった。

人それぞれだからと思える・いやな気持ちやふさぎ込むことが減ったなど

感じ方は各々違いますが、マインドフルネス瞑想を続けることで、その効果を誰でも実感することが出来ます

日時：毎月 第2土曜日 10:30～11:30

場所：川之江隣保館 1階教養室

問合せ：川之江隣保館 28-6254

マインドフルネス瞑想療法士 福濱りか

がっ かわのえりんぽかん ぎょうじよてい  
**5月 川之江隣保館 行事予定**

じょうきょう よてい へんこう  
 状況により、予定が変更されることがあります。

日 (にちようび)	月 (げつようび)	火 (かようび)	水 (すいようび)	木 (もくようび)	金 (きんようび)	土 (どようび)
			1 ちよきんだいそう ・貯筋体操(スイ-ビ°-)	2	3 けんぽうきねんび 憲法記念日	4 みどりのひ みどりの日
5 こどものひ ひ	6 ふりかえきゅうじつ 振替休日	7 たいきょくけん ・太極拳	8 ちよきんだいそう ・貯筋体操(スイ-ビ°-)	9	10	11 きゅうじつつかいかんび 休日開館日 ・マインドフルネス瞑想会 めいそうかい ・卓球クラブ たっきゅう
12	13 ちよきんだいそう ・貯筋体操(ひまわり) けんこうたいそう ・健康体操(山根会) やまねかい	14 たいきょくけん ・太極拳	15 ちよきんだいそう ・貯筋体操(スイ-ビ°-)	16	17	18
19	20 ちよきんだいそう ・貯筋体操(ひまわり) けんこうたいそう ・健康体操(山根会) やまねかい	21 たいきょくけん ・太極拳	22 ちよきんだいそう ・貯筋体操(スイ-ビ°-)	23	24 ・キャンサーサロン 桜 さくら	25 きゅうじつつかいかんび 休日開館日 ・卓球クラブ たっきゅう
26 しきじがっきゅう ・識字学級 せいめいそんちょうどくしょかい ・生命尊重読書会	27 ちよきんだいそう ・貯筋体操(ひまわり) けんこうたいそう ・健康体操(山根会) やまねかい	28 たいきょくけん ・太極拳	29	30	31	

れいわ ねんとかわのえ りょうりきょうしつ  
**令和6年度川之江ふれあい料理教室**

れいわ ねん がっ かいこう  
 ~令和6年6月より開講します~

1. 開催日時 かいさいにちじ 令和6年6月~令和7年3月 ぜん10回  
 まいつきだい きんようび 毎月第2金曜日 10時~

開催日		開催日	
1	6月14日(金)	6	11月8日(金)
2	7月12日(金)	7	1月13日(金)
3	8月9日(金)	8	1月10日(金)
4	9月13日(金)	9	2月14日(金)
5	10月11日(金)	10	3月14日(金)

2. 開催場所 かいさいばしょ 川之江隣保館 生活改善室 せいかくさいしつ
3. 講師 こうし 西厚子先生 にしあつこせんせい (講師が月ごとに交代で担当) こうだい たんとう  
 富家澄子先生 とみやすみこせんせい
4. 参加者 さんかしゃ 年齢性別問わず料理に興味のある方 ねんれいせいべつと りょうり きょうみ あるかた
5. 定員 てい いん 12名程度 めいていど
6. 申込期限 もうしこみきげん 開催日の一週間前までです かいさいび いっしゅうかんまえ
7. 費用 ひよう 実費500円※初めて参加の方は600円 じっぴ えん はじめてさんかかた えん  
 (調味料代としての100円を含む) ちようみりょうだい えん 含む
8. 準備物 じゆんびぶつ エプロン、お米1合 こめ 1ごう
9. 問合せ といあわせ 川之江隣保館 28-6254 かわのえりんぽかん

なや  
**悩んでいることはありませんか？**

りんぽかん じんけん かか なや そうだん まどぐち  
 隣保館は、いつでも人権に関わる悩みを相談できる窓口です。

しよくば しよくば がっこう い なん そうだん  
 「職場でのハラスメント」「職場や学校に行けない」など何でも相談してください。

しよくぎょうそうだん でんわ よやくせい  
 また、ハローワークの職業相談は、電話による予約制となっています。

かわのえりんぽかん  
**川之江隣保館 TEL・FAX 28-6254**

きっさいかい し  
**ふれあい喫茶再開のお知らせ**

れいわ ねん がっ さいかいよてい  
 ~令和6年6月より再開予定です~

1. 開催日時 かいさいにちじ つき かい だい きんようび よてい  
 月1回 第3金曜日(予定) 9:30~12:00
2. 開催場所 かいさいばしょ 川之江隣保館 2階大会議室 かわのえりんぽかん かいだいかいぎしつ
3. 参加者 さんかしゃ 65歳以上の一人暮らしの方 さいいじょう ひとりぐ かのた
4. 定員 てい いん 20名程度 めいていど
5. 参加費 さんかひ 実費200円 じっぴ えん

※6月号の隣保館だよりにて募集及び詳細を掲載します。  
 がっこう りんぽかん ほしゅうおよ しょうさい けいさい