

11月行事予定

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1
2	3 文化の日 たいきょくげん 太極拳 9:30~10:30 スロー・エアロビック 19:00~21:00	4 ちよきんたいそう 貯筋体操(ひまわり) 9:00~10:30 けんこうたいそう やまねかい 健康体操(山根会) 13:30~15:00	5 ちよきんたいそう 貯筋体操 (スイートピー) 9:30~/10:30~	6	7	8 休日開館日 めいそうかい マインドフルネス瞑想会 10:30~11:30 たつきゅう 卓球クラブ 13:30~15:00
9	10 ちよきんたいそう 貯筋体操(ひまわり) 9:00~10:30 けんこうたいそう やまねかい 健康体操(山根会) 13:30~15:00	11 たいきょくげん 太極拳 9:30~10:30	12 ちよきんたいそう 貯筋体操 (スイートピー) 9:30~/10:30~	13	14 りょうりきょうしつ ふれあい料理教室 10:00~	15
16	17 ちよきんたいそう 貯筋体操(ひまわり) 9:00~10:30 けんこうたいそう やまねかい 健康体操(山根会) 13:30~15:00	18 たいきょくげん 太極拳 9:30~10:30 スロー・エアロビック 19:00~21:00	19 ちよきんたいそう 貯筋体操 (スイートピー) 9:30~/10:30~	20 きつさ ふれあい喫茶 9:30~	21	22 休日開館日 たつきゅう 卓球クラブ 13:30~15:00
23 勤労感謝の日 きゅうじょくかんしゃのひ 休日開館日 きゅうじょくかんひ 休日開館日 せいめいそんちうどくしょかい 生命尊重読書会 10:00~12:00	24 振替休日 ふりかえきゅうじつ たいきょくげん 太極拳 9:30~10:30 めいそうかい マインドフルネス瞑想会 19:30~20:30	25 たいきょくげん 太極拳 9:30~10:30 めいそうかい マインドフルネス瞑想会 19:30~20:30	26 ちよきんたいそう 貯筋体操 (スイートピー) 9:30~/10:30~	27	28	29
30						

※予定は変更になる場合があります。

【お知らせ】 ○川之江ふれあい料理教室(第6回) 11月14日(金) 10時00分~
 ○ふれあい喫茶(第8回) 11月20日(木) 9時30分~

かわのえ隣保館だより



2025年(令和7年)11月発行号 電話/FAX 0896-28-6254

どうちょう じんけん 同調と人権

みなさんはつい人がとる行動や話に合わせることはありますか?人は知らず知らずに世間で周りの目が気になったり、迷信などの根拠のない事柄により縛られてその範囲内で動いているかもしれません。自分らしさを貫くスタイルで「根拠があるか調べないと信じない」と言うと、周りとの協調性がないように受け取られたりします。多数決など多数派の判断が尊重される場面はよくあります。もちろん多数意見なので、正しいこともありますが、時にその同調がデマや人権問題に関わることなど何でも無批判に周囲に合わせることもあり、問題が生じる場合があります。

自分は「こうしたい、こう思っている」ということを自己主張することはその和を乱すことになりますか?自分がハッキリ意見を主張して、集団を正しい方向に導くことも一つの形だと思いませんか?集団の中でも誰か先導する人がいないとまとまりは出ません。ただ、集団の中で、「間違ったこともみんなでやれば大丈夫」とか、「みんながやっているから」という同調を促すことはあって、他人の選択する機会を奪ったり、その人の人権を侵害することにもつながりかねません。周りとの人間関係が崩れることを恐れて、悪い思いながらやってしまう行動は、実は集団で差別を肯定したり、助長することへつながる可能性があります。多数派=正しいという図式の中で常に当たり前とされていることが、すべて正しいことは限らず、実は根拠がなかったり、デマである可能性も秘めています。しかしながら、日本人は和を乱すことを恐れて、多数派になんとなく流されて、みんなが同じだから大丈夫という心理が働きがちです。

しかし、大事なことは、まずみんなで対等に意見を出し合って、一つひとつの問題に対してどれが正しいのか、多数だからという理由だけでなく根拠もしっかりと確認しながら、正しい方向に協調していくようにしましょう。物事に絶対的な正解はありません。数が多いことが正解とも限りません。みなさんも他人に流されるよります、自分自身が正しいと思うことを信じて行動してみてもいいのではないでしょうか。

しゆじ 主事 西川直輝

悩んでいることはありませんか?

隣保館は、「職場でのハラスメント」「職場や学校に行けない」など人権に関わる悩みを相談できる窓口です。

その他生活相談、職業相談等困っていることは何でも相談してください。

さべつ かいしょう 差別を解消するためには

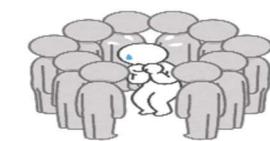
ひと おお じんけんもんだい じぶん かんけい むかんしん
人は多くの人権問題について「自分とは関係ない」と無関心で、そつとしておけばなくなるのでは
おも ひと おお きゅうそく じょうほうかしゃかい はったつ いま ちよくせつてき
と思う人さえ多くいるのかもしれません。しかし、急速な情報化社会の発達により、今まで直接的な
たいわ なか お さべつじょう つう さら こうい さべつてき か こ
対話の中でのみで起こっていた差別事象が、インターネットを通じた晒し行為や差別的な書き込み
くうかん お ひとつせん あ たにん ひぼうちゅうしよう さべつ う
など、ネット空間でも起こっています。ある日突然に会ったこともない他人から誹謗中傷や差別を受
けるような深刻な状態になっているのです。直接的な差別は減ってきているため、目に見えづらくな
っているだけで、間接的な差別事象が実は増えています。

ねん ぶらくさべつかいしょいしんほう せこう なか ぶらくさべつ かいしょう きょういく けいはつ
2016年に「部落差別解消推進法」が施行されました。その中でも部落差別の解消は教育や啓発
にゆだねられています。そのことで、学習会などで学ぶ機会も増え、正しい知識が徐々に積み重ね
されています。部落差別が許されざる行為であるという理解は進み、反差別の意識は高まって、根
ぼんてき さべつ ちから
本的に差別をなくすための力になっています。

ただ、差別事象の件数の減少に直接はつながっていない現状もあります。不合理な差別であることは間違いないので、すぐにみんなで間違っていると声をあげて、差別と戦っていれば少しへ今の状況は変わったのかもしれません。

しかし、現在の日本では、差別に関して、何が違法行為にあたるか明確でないため、インターネットやメディアなどを含めて流される情報には、正しい情報と間違った情報が混在しており、受け手側の裁量で正しいかどうか判断している状況です。従って、場合によっては正しくない情報や差別につながる情報を鵜呑みにして、差別の助長に関わってしまう人も多くいます。お互いの理解を深めて、差別の助長に加担しないためにも直接的な対話の中でお互いの意見を交わす機会がより多く作られていれば、そういう事態が少なくなっていくと思います。

あらゆる情報が簡単に手に入れられる現代だからこそ自分自身がその情報に踊らされて誤った方向に向かわないための知識の習得と判断力をしっかりと身につけることが必要です。一回間違った発信をすると、その後で訂正や削除をしても最初の間違った発信だけを切り取って拡散され、それがその人の言葉として記憶に刻まれる可能性があります。そのことを意識しながら、正しい知識や判断力を身につける機会を探り、正しいことには明確に賛同をして、間違っていることには間違っていると声を上げるようにしましょう。その輪が広がれば、差別の解消へつながると思います。



かわのえ りょうりきょうしつ 川之江ふれあい料理教室おすすめレシピ

とりにく あまざいた にんぶん ★鶏肉とオクラの甘酢炒め(4人分)

ざいりょう

- 鶏むね肉(皮なし)2枚 400g
○酒 小さじ2
○しょうゆ 小さじ1
○みりん 小さじ1
○片栗粉 大さじ3
○オクラ 8本

《レシピ》

- ① 鶏むね肉は縦半分に切ってから一口大のそぎ切りにし、A の調味料とともに
ポリ袋に入れてよくもみ込む。さらに片栗粉を加えてもみ込む。

② オクラは2~3等分の斜め切りにし、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分
加熱する。

③ フライパンにサラダ油を中火で熱し①の鶏肉を並べて、そのまま動かさずに焼き、
焼き色がついたら裏返して火が通るまで加熱する。

④ 肉に火が通ったら余分な油をペーパータオルで拭き、オクラを加えて炒め、B の
調味料を回し入れて味付けする。

★小松菜とキャベツのカシューナッツ和え(4人分)

《 材料 》

- | | | |
|----------|------|--------------|
| ○小松菜 | こまつな | ぐらむ
150 g |
| ○キャベツ | | ぐらむ
200 g |
| ○にんじん | | ぐらむ
40 g |
| ○カシューナッツ | | ぐらむ
40 g |
| ○しょうゆ | さとう | おお
大きじ1 |
| ○砂糖 | | こ
小さじ2 |

『レシピ』

- ① 小松菜は、ゆでて冷水にさらし、2cmの長さに切り水気を絞る。
② にんじんは、3cmの千切り、キャベツは1cm幅の短冊切りにする。
③ 鍋に湯を沸かし、にんじん、キャベツをゆがき、冷水にさらし水気を絞る。
④ カシューナッツは、ポリ袋に入れて麺棒で細かく碎いて、しょうゆ、砂糖を混ぜる。
⑤ ゆでた野菜を④である。