

がつ ぎょうじよてい  
5月 行事予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 卓球クラブ 9:30~11:30	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振り替え休日	7	8 卓球クラブ 9:30~11:30	9 マインドフルネス瞑想会 10:30~11:30 卓球クラブ 13:30~15:00
10 おかしなありかど	11 貯筋体操(ひまわり) 9:00~10:30 健康体操(山根会) 13:30~15:00	12 太極拳 9:30~10:30 スローエアロビック 19:00~21:00	13 貯筋体操 (スイートピー) 9:30~/10:30~	14	15 卓球クラブ 9:30~11:30	16
17	18 貯筋体操(ひまわり) 9:00~10:30 健康体操(山根会) 13:30~15:00	19 太極拳 9:30~10:30 スローエアロビック 19:00~21:00	20 貯筋体操 (スイートピー) 9:30~/10:30~	21 ふれあい喫茶 9:30~	22 卓球クラブ 9:30~11:30	23 卓球クラブ 13:30~15:00
24 生命尊重読書会 10:00~12:00	25 貯筋体操(ひまわり) 9:00~10:30 健康体操(山根会) 13:30~15:00	26 太極拳 9:30~10:30 マインドフルネス瞑想会 19:30~20:30	27 貯筋体操 (スイートピー) 9:30~/10:30~	28	29 卓球クラブ 9:30~11:30	30
31						

【お知らせ】 ○ふれあい喫茶 (第2回) 5月21日(木) 9時30分~  
○令和8年度の川之江ふれあい料理教室は6月12日開講です。  
※5月1日申し込み開始です。

悩んでいることはありませんか?  
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。  
「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。  
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。

りんぽかん  
かわのえ隣保館だより  
ねん れいわ ねん がつはっこうごう でんわ・ふあつくす  
2026年(令和8年)5月発行号 電話/FAX 0896-28-6254

れいわ ねんど かわのえ りょうりきょうしつ し  
令和8年度川之江ふれあい料理教室のお知らせ

- 開催日時 令和8年6月~全10回(月1回 第2金曜日)  
10:00~13:00(ただし、8月は第1週の金曜日です)
- 開催場所 川之江隣保館 1階生活改善室・小会議室
- 対象 年齢・性別問わず料理に興味のある方
- 参加費 500円 ※初めて参加される方は600円(調味料代としての100円を含みます)
- 定員 16名
- 申込期限 準備の都合上、必ず申込・申込の変更とともに、開催日の一週間前が期限です。  
(一週間前~当日のキャンセルの場合は参加費をいただきます。)
- 準備物 エプロン、三角巾、米1合、持ち帰り用タッパー
- 講師 ①西厚子先生 ②富家澄子先生
- 受付 川之江隣保館事務所 電話 0896-28-6254

もうしこみ かいしび がつ たち きんようび  
申込開始日 5月1日(金曜日)~

開 催 日	
1	6月12日(金)
2	7月10日(金)
3	8月7日(金)
4	9月11日(金)
5	10月9日(金)

# 切り取りや切り抜きによる差別

最近「切り取り」や「切り抜き」という言葉を聞いたことがある人もいます。尺の長い動画や長文をそのまま載せても、見たり読んだりすることを途中で辞めてしまう人が多くなったため、より簡潔にまとめられた情報をいち早く受け取れるように、短い動画として作られています。この2つの手法は「範囲を囲んでそこだけ扱う」という点は同じですが、「切り取り」は元の場所から削除して移動・削除する操作を「切り抜き」は不要部分を捨てて必要部分だけを残す操作を指すことが多いです。ただ、どちらも情報を切ってつなげたり、取り出したりしているのです。それだけを見る人には、一連の発言や情報がすべてそこに集約されているように映ります。しかし、編集された情報だけでは、誤解や元々の発信者の意図とは違う意味で受け取ってしまうこともあります。

「切り取り」や「切り抜き」はSNSの動画などネット上で最近よく見かけますが、実は以前からテレビや新聞などにおいて、時間や掲載する文字数の都合上、短くして発信しないといけないため、使われていた手法です。中立的な視点で情報を伝える立場であることから、私たちもその情報が、公正・公平であると認識して、テレビや新聞からの情報を受け取っていますが、製作者を介するため、一部には偏りが見られます。

しかし、最近逆に、YouTubeなど時間的制約が少ないネット動画において、マスメディアで広く報道された情報の全体像が見ることが可能となり、「切り抜き」「切り取り」で消えてしまった真実がすべて映し出されたりします。そのため、マスメディアのみから受け取った情報のうち意味合いを誤解していたことが正しく理解できたりもします。

情報がきちんと要約された形で正しく伝わっていくのであれば、間違った情報に惑わされることも少ないのですが、多くの情報は制作側の判断で少なからず事実を「切り取り」や「切り抜き」をされた形で作られており、伝え方や書き方によっては、意図せずに差別的な形に変換される事もあります。

加えて、最近は一見すると、本当の情報のように思えるフェイク動画などAI技術で生成されたものが増えました。まさにこれは嘘の情報であり、差別にもつながりかねませんが、私たち自身が情報リテラシーを持って、正しい情報と嘘の情報を取捨選択することが大事です。それらの情報を確認せずにすべてを鵜呑みにしてしまうと、中には差別的な表現が含まれている可能性もあり、それを拡散してしまうことで、差別に加担することにもなりかねません。一つの情報も、慎重に考えて様々な角度から検証することが必要です。差別は悪意からだけでなく、無意識の中にも潜んでいる可能性があるという意識を持ちながら自分でしっかり見抜ける力を身につけていくことが、世の中の今まさに起こっている差別にいち早く気づくことが出来て、自らが差別をなくすために動き、周りを巻き込んで差別をなくす輪を広げることにつながると私は考えます。

しゅじ にしかわなおき  
主事 西川直輝

# 差別と区別

どちらも違いをつけるという意味合いを持っており、この点が似ています。「区別」は客観的な違いに基づいて合理的に分けることを指します。例えば年齢や職業などに応じた対応をするなど、合理的な根拠がある時に認められます。一方「差別」は主観や偏見に基づいて不当に扱うことを意味します。ある集団や個人を不当に低く評価して、権利を侵害する行為です。

年齢による区別は就職、保険などでの年齢制限や年齢別の区分けでも運用されています。ただ、性別による区別は、例えば会社の中での役割分担や職種の限定につながったり、会社内での地位についても未だに男女の優劣があったりもします。そのことは、区別というより就職における男女の差別を助長しているように思います。昔はハッキリと名称で「看護婦」「保母」などの職種を担う人が女性であると限定していました。これは差別にもつながりかねないために、「看護師」「保育士」といったように名称は変わってきました。最近では外国人との区別と称して日本国内での制度改正など外国籍の方への対応が厳しくなっているように感じます。国籍が日本以外の人を一括りにして、日本人と区別しているようですが、制度改正による違いが当事者の不満だけでなく、これまで共存・協調してきた人と厳格化を望む人との間でも分断され、外国籍の方だけでなく、共存・協調を望む側への差別につながる恐れも出てきています。このように多くの場面で区別が差別へとつながる可能性もあり、私たちは無意識のうちに区別と差別を行ってしまうこともあるため、その違いをしっかりと理解して意識的な行動が求められます。



# 5月病に注意

正式な医学用語としては「5月病」という病気はありません。5月の連休前後になんとなく体調が悪くなったり、気分が落ち込んだり、あるいは仕事や学校に行きたくないといった気分に見舞われる症状のことを5月病と呼ぶことが多いです。病院で受診すると「軽度のうつ」や「適応障害」といった病名をつけられることもあります。昔は新社会人や、新入学生に多く見られていましたが、現在は転勤や転職などに伴って新しい環境に慣れない中高年の方にも増加しています。



5月病の症状は、一般的に疲れやすい、頭が重くなる、しっかり眠れた感じがしない、仕事や家事がはかどらないといったものから、なんとなく元気がない、やる気がしない、興味がわかない、漠然とした不安感などの精神的なものまでさまざまです。これらの症状は自己判断せずに、長引いてつらい場合には、早めに心療内科や精神科を受診することをおすすめします。