

10月 行事予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 卓球クラブ 9:30～11:30	3
4	5 貯筋体操(ひまわり) 9:00～10:30 健康体操(山根会) 13:30～15:00	6 太極拳 9:30～10:30 スローエアロビック 19:00～21:00	7 貯筋体操 (スイートピー) 9:30～/10:30～	8	9 卓球クラブ 9:30～11:30 ふれあい料理教室 10:00～	10 マインドフルネス瞑想会 10:30～11:30 卓球クラブ 13:30～15:00
11	12 スポーツの日	13	14 貯筋体操 (スイートピー) 9:30～/10:30～	15	16 卓球クラブ 9:30～11:30	17
18	19 貯筋体操(ひまわり) 9:00～10:30 健康体操(山根会) 13:30～15:00	20 太極拳 9:30～10:30 スローエアロビック 19:00～21:00	21 貯筋体操 (スイートピー) 9:30～/10:30～	22 ふれあい喫茶 9:30～	23 卓球クラブ 9:30～11:30	24 卓球クラブ 13:30～15:00
25	26 貯筋体操(ひまわり) 9:00～10:30 健康体操(山根会) 13:30～15:00	27 太極拳 9:30～10:30 マインドフルネス瞑想会 19:30～20:30	28 貯筋体操 (スイートピー) 9:30～/10:30～	29	30 卓球クラブ 9:30～11:30	31 生命尊重読書会 10:00～12:00

【お知らせ】

- ふれあい料理教室 (第5回) 10月 9日(金) 10時00分～
- ふれあい喫茶 (第7回) 10月22日(木) 9時30分～(第4木曜日)

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。

かわのえ隣保館だより

2026年(令和8年)10月発行号 電話/FAX 0896-28-6254

いのちの講演会

9月6日(日)『ワン & オンリーいのちの会四国中央』による「いのちの講演会」が開催されました。講師の山元加津子さんが、特別支援学校の勤務経験をもとに、子どもたちとの心温まるエピソードを語られました。山元さんは講演の中で、次の印象的な2つのエピソードを紹介されました。

①一針に込めた生徒の思い

生後間もないころの高熱で手足に重い障がいがあり、自信を失っていた生徒がいました。その子が、「姉が結婚式で着る浴衣を縫ってあげたい」と一念発起し、何度も針で指を刺しながらも練習を続け、手縫いで浴衣を完成させました。結婚式で浴衣を着た姉がみんなに「妹は私の誇りです。」と紹介したことで、周囲の偏見の目も暖かいものになりました。また、それが本人の大きな自信となり、のちに和裁を一生の仕事

に選ぶことへとつながりました。

②生徒と心がつながった日々

重い障がいがあり、周囲から「何も分からない」と思い込まれて、ほとんど声をかけられることもなかった生徒がいました。しかし、山元さんが毎日抱っこして、歌ったり、話しかけたりすると、山元さんの足音に反応して手足を動かすようになり、「大好き」と言うと笑い、「帰るね」と言うと泣くようになりました。手遊びでは、次になにが起るかを予測して笑う姿も見せました。絵本を読むと、物語の悲しい場面に合わせて涙を流しました。山元さんがこの子を大切に思って、素直な感情を伝えたことで、特別なことを教えなくても、感情や意志が現れるようになりました。

これらのエピソードを通して、私たちが学ぶべきことは、障がいがあるから、「何もできない」「何もわからない」「守らないといけない存在」という先入観で見るべきではないということ。人は誰でも、人との関りの中で生き、感じ、成長していくことができます。周囲が「どうせ無理だ」と限界・不可能だと触れようとしなかったことも、ちょっとしたきっかけや周囲の働きかけひとつで、本人が自分の限界を突破し、可能性を大きく広げていくことがあります。だからこそ、一方的に助けたり教えたりするのではなく、一人の人間として対等に向き合うことで、互いに学び合い、高め合えるのです。その意識を常に持ち続けることが何よりも大切だと実感させられる講演でした。

「長いものには巻かれろ」「同調」と人権問題

多くの日本人には、周りと上手く付き合っていくために、調和を重んじる精神が根底にあります。よくその考え方が転じて、輪を乱さないように周りの意見に同調をしてきた人が多くいると思います。「同調」とは自分の意見と異なる他者の言動に合わせて自分の言動を変えることです。しかし、他者の言動には差別的な表現が含まれている場合もあります。それに同調することは、人権侵害につながる可能性があります。

また、「同調」と似たような意味合いで「長いものには巻かれろ」ということわざが古くから使われてきました。元々「長いものには巻かれろ」とは力のある者や勢いのある者には逆らわず、従っておくほうが得策であるという教訓として使われていました。社会の中で生きるために、ルールに従い、年長者、上司など経験のある人の話を聞きながら進めることは概ね間違いではないでしょう。それはもめ事を避けて、物事を進めるために、立場が上の人の意見をそのまま受け入れることですが、間違いの場合には指摘しないと、所属する組織全体にとってマイナスになることもあります。

人権問題において「同調」や「長いものには巻かれろ」という考えは、波風を立てず周りに合わせている方が上手くいくという教えで、「寝た子を起こすな」とそっとしておく方がいいという考えにつながります。「寝た子を起こすな」とそっとして、何も考えず「同調」や「長いものに巻かれて」行動することは、無難にトラブルを避けているように見えて、いつ結果が出るのか、自分のためになっているかわからないばかりか、知らず知らずに差別に加担してしまう可能性さえあります。そのままでは、差別がなくなればばかりか、増えていくこととなり、問題の本質に無関心・無理解な人も増えると思います。

それよりもむしろ、正しいと思うことに忠実で、自分が少数派になろうとも、自分の信念を持ち、時には多数派を跳ね除ける力も必要ではないでしょうか。間違っていることは間違っていると指摘してもいいのではありませんでしょうか。そういう行動をすることで、理不尽で悔しい思いをした人など同じ辛い思いをした共通認識を持つ人が周りに集まれば、あらゆる人権問題において、お互いに意見を交換できるような信頼関係で結ばれて、自分たちが正しいと思える行動が出来て、差別解消への道も開けてくるのではないのでしょうか。

人権問題は、マジョリティからの目線からだけ見ていると、周りには困っている人もいない場合が多く、困っている人に寄り添おうという気持ちは起きにくいと思います。だから、様々な問題にアンテナを張って、背景まで読み取って、正しく学ぼうと考えながら行動することで、今までは気づけなかった側面に視点が当たり、マイノリティの人とも同じ目線で、同じ立場に寄り添いやすくなると私は思います。私たちは、自分を大切にし、周りを大切にすることをもち、「同調」や「長いものに巻かれぬ」ように自分自身の信念で、差別に立ち向かっていく力で集結し、その輪を広げていくことが差別をなくすために必要だと思っています。

主事 西川 直輝

意外に多い！10月の食中毒

1年で最も食中毒の発生件数が多い時期は実は10月なのです。10月は気温が下がりきらず、食中毒菌が十分に繁殖できる環境が続きます。また、秋は、バーベキューや運動会など野外で食事を摂る機会が増え、細菌性の食中毒に罹りやすい環境にあります。秋に旬を迎えるフグや、山菜、キノコ類などの自然毒による食中毒が増えるのも秋の特徴です。また、夏の疲れと寒暖差で体の免疫力が低下しやすかったりすることも大きな原因です。食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

10月に多い食中毒は、アニサキス、カンピロバクター、自然毒による食中毒です。

① **アニサキス**・・・海で獲れる様々な魚介類に寄生していて、魚介類の生食が原因食品となります。

症状：アニサキスが寄生した魚介類を生で食べて数時間から十数時間間でみぞおちの痛み、悪心、嘔吐、下腹部痛、腹膜炎症状が発生
予防対策：魚を一20℃以下で、24時間冷凍処理します。
加熱は、60℃で1分、70℃では瞬時に死滅します。
内臓はできるだけ早く取り除きます。

シメサバのような食酢、塩漬け、しょうゆやわさびでは死にません。

② **カンピロバクター**・・・家畜、ペット、野生動物など多くの動物に生息しています。特に鶏の保菌が高く、増加傾向で、鶏肉の生食を控えることが必要です。

症状：潜伏期間は1～7日。主症状は水様性の下痢、腹痛、吐き気、発熱などの症状です。
予防対策：生肉を扱った器具、手指などを十分洗浄・消毒をしてください。
食肉(特に鶏肉)は中心部まで十分過熱し、生食を避けるべきです。
調理や飲用水は未殺菌の水を使わないようにしてください。

③ **自然毒による食中毒**・・・ツキヨタケ、トリカブトなどキノコ、山菜の誤食など自然毒による食中毒の発生の半数超が10月に発生しています。

症状：食後30分～1時間程度で嘔吐、下痢、腹痛などの中毒や場合によって呼吸困難など重篤な症状となり、最悪死に至ることもあります。
予防対策：食用と確実に判断できない場合は、採らない、食べない、人にあげない、売らないようにしましょう。

みなさんも食中毒には、十分に気をつけて食欲の秋を楽しみましょう！

