

# 隣保館だより 大野

2024年

4月号

第559号

編集・発行 〒677-0025  
西脇市大野 176 番地  
西脇市立大野隣保館  
TEL 0795-23-2291  
FAX 0795-23-2290



## 無自覚の差別「マイクロアグレッション」



### マイクロアグレッションって？

あからさまな差別表現ではなくても、無自覚に相手の尊厳を傷つけている言動のこと。



去る3月11日(月)教養講座生閉講式を、人権教育課の田中先生にお越しいただき、DVD「言葉があるから」～無自覚の差別「マイクロアグレッション」～を視聴し、誰もが安心して暮らすためには、と題してグループで話し合いをしました。

その中で発表されたものを紹介します。

### 自分の言動や体験をふりかえって

#### 自分が言った、行ったかもしれないマイクロアグレッション

- ・男がしたらいいやん
- ・年輩のくせに
- ・すぐにごめんなさいと言えない
- ・あの人結婚してないんやて
- ・気が付かないのかな

#### 自分が受けたマイクロアグレッション

- ・自分では、男女、年上年下、差別していないと思っているのに謝られてびっくり
- ・もう少し丁寧に〇〇してね
- ・家の仕事は女がする、女が家を守る
- ・町の掃除に参加したら、70歳以上は来なくてよいと言われた。行ける間は参加したい。
- ・若いねんからできるやろ
- ・おまえの育て方が悪い
- ・お母さんなんだから
- ・結婚の申し込みをされたとき、相手の方が部落の人やったらどうしよう。
- ・反対もできないし、と気にする、悩むと聞いた etc



「そんなこと、何言うてるの、気にすることじゃない！」と、誰もが言えるようになるために人権教育は取り組んできた。みんなで話すことによって、「そういえば…」「そうやったかも…」と気づき、受け止める側がその言葉を思いやり、なだめることができるように、皆が安心して暮らせるためにも話をよく聞いてあげることが大事。と締めくくられました。

日頃から地域でコミュニケーションがとり合えるように、暮らしていきたいですね。

# ユマニチュード

身の回りから人権を考える80のヒント 武部 康弘著より

## ★ユマニチュードは「魔法の認知症ケア」

「ユマニチュード<sup>(1)</sup>」とは、フランス生まれの新しい認知症ケアのことです。このケアによって、これまでコミュニケーションがうまく取れなかった患者さんと、うそのように円滑にコミュニケーションが取れるようになることから「魔法の認知症ケア」と呼ばれています。

ユマニチュードには「見る」「話す」「触れる」「立つ」の4つの柱がありますが、その内容をかいつまんで見ていくと、次のようにな説明になるかと思います。



①「見る」：ただなんとなく患者さんの顔を見るのではなく、きちんと視線をつかんで正面から近づくことにより、「あなたを一人の人間として見えています」というメッセージを発することになります。

そして、同じ目線の高さで行うことで、対等な人間関係であることを認識してもらいます。ベッドの脇から見下ろす姿勢ですと、支配されているという感情を患者に引き起こすことになります。

②「話す」：最初に声を掛けただけで、あとは黙々とケアをすると、患者さんが自分の存在を否定されていると、感じ取ってしまいます。

相手が心地よく感じることを穏やかな声で話しかけ続けることがポイントになります。反応のない人に対してもたとえば「左手も上げますよ。足、曲げていきますね」というように実況中継をしているかのようにケアの内容を説明しながら行くと、認知機能が低下している人でも、安心してケアを受け入れてくれるようになります。

③「触れる」：体を起こすとき、つい手首をつかんでしまいがちですが、つかむ行為はどこかへ連れていかれるという恐怖感を与え、自分で動こうとする気持ちを防いでしまいます。手のひらでやさしく包み込むように触れることが大事です。体を起こすときは、本人の動こうとする意志を活かして、腕を下から支えることが大切です。

④「立つ」：立つことで、筋力の維持向上や骨粗しょう症の防止など身体機能を保つ効果があるのと、他の人と同じ空間にいることを認識することで、「自分は人間なのだ」という実感にもつながります。ユマニチュード考案者のジネストさんは「自分の足で立つことで人としての尊厳を自覚する」と語っています。



## ★「基本的人権の尊重」がベースにある

4本柱を見ていくと「人としての存在を認める」「人としての尊厳」「平等(対等性)」「自由と自立の確保」「意思の尊重」などがキーワードとして浮かんできます。これらを一言で言えば、「基本的人権の尊重」といえるのではないのでしょうか。ユマニチュードが単なる認知症ケアの技法でなく、それを支える理念というか理想も含めてとらえることが重要に思います。

ケアの現場だけでなく、その他多くの仕事において、その土台に“基本的人権”というものが位置付けられているかどうか、常に意識しておくことがだいじではないでしょうか。



(1)「ユマニチュード(Humanitude)とは、フランス語で“人間らしさ”を意味する造語。英語で“人間性”を意味するヒューマニティに近い言葉」

介護の現場で始まったユマニチュードですが、誰かと接する時、話し合いを持とうとする時には必要だと感じます。誰もが安心して暮らすためにも、ぜひ実践していきたいものですね。

# 教養講座生開講式のお知らせ

令和6年度 教養講座生開講式を行います。  
皆さんお繰り合わせのうえご参加ください。尚、教養講座生以外の方も大歓迎です。

とき **4月22日(月)** 午前10時~11時30分  
内容 「大切な人」DVD鑑賞 感想

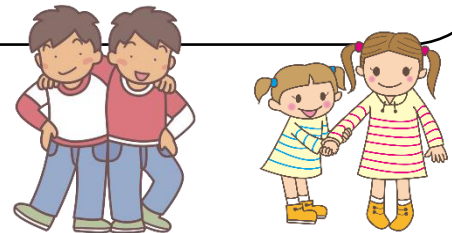


## 令和6年度教養講座生募集中♥

『新年度教養講座生』を、募集しています。  
料理教室 ⇒ 第1火曜 10時~  
絵手紙教室 ⇒ 第3火曜 13時30分~  
手編教室 ⇒ 第1,3木曜 9時30分~  
すくすく広場⇒ 第2月曜 9時30分~  
他の教室もあります。ぜひご参加ください

言わない

さくらももこ  
あなたは言わない。  
言わないことが  
よく伝わってくるよ。  
それは  
私も言わないことと  
たぶん通じているから。  
わたしは それが  
言いようのないことだと  
知っているし  
あなたもわかっている。



## サークル生募集中♥

『サークル生』『サークル活動』も募集中です。  
おりひめ体操 ⇒ 毎木曜日 13時30分~  
お茶 ⇒ 第2,4水曜 9時30分~  
3B体操 ⇒ 第1,3水曜 19時~  
健康卓球 ⇒ 第1,3水曜 14時~  
健康太極拳 ⇒ 第2,4木曜 19時~  
お問い合わせください。」

## 津万地区自治協議会からのお知らせ

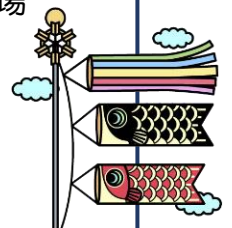


☆シ 天神池に鯉のぼりをあげよう!

4月20日(土)~5月6日(月) 天神池と、道の駅芝生広場  
みんなの家「あじさい」駐車場にも鯉のぼりが泳ぎます!

☆シ TUMALシエ 2024

5月5日(日)10時~ みんなの家「あじさい」で  
いろいろなお店が出店する予定です。イベントもあります。  
出店者も募集中!





4月の館行事・講座予定表

日	曜	午前	午後	夜
1	月	【エープリル Fool】		
2	火			 APRIL FOOL
3	水		健康卓球 <sup>+</sup> 生活相談	3B体操 <sup>+</sup>
4	木	手編教室	おり姫体操	【清明】
5	金			
6	土			
7	日		狂犬病予防接種【世界保健デー】	
8	月	【花祭り】	★布あそび	
9	火	3B体操		
10	水	★ヨガ教室 お茶 <sup>+</sup>	生活相談	
11	木		おり姫体操	生花教室 健康太極拳 <sup>+</sup>
12	金	あじさい会	フラダンス教室	
13	土			
14	日			十三参り
15	月	★すすく広場	布あそび <sup>+</sup>	
16	火		絵手紙教室	
17	水	ヨガ教室	健康卓球 <sup>+</sup> 生活相談	3B体操 <sup>+</sup>
18	木	手編教室	おり姫体操	
19	金			【穀雨】
20	土	天神池鯉のぼり掲揚(5月6日まで)		区長会
21	日			
22	月	教養講座開講式		
23	火	3B体操		津人教常任 委員会
24	水	お茶 <sup>+</sup>		
25	木	みんなで 歌う会	おり姫体操	健康太極拳 <sup>+</sup>
26	金		フラダンス教室	
27	土			
28	日			
29	月	【昭和の日】		
30	火			



《相談》 津万地区のみなさんを対象に生活・人権・教育などの相談を随時行っています。相談時間は、午前9時～午後5時45分です。お気軽にご相談ください。

《図書室》 人権・同和教育関係・一般図書一般小説・趣味の本・絵本などをそろえて、閲覧・貸出を行っています。お気軽にご利用ください。

《大野隣保館よりお知らせ》

大野隣保館では、講座について、皆様のご意見、ご要望お待ちしております。Tel.23-2291

編集後記：▼私たちは知らず知らずのうちに他人を傷つけてはいないでしょうか？いつもアンテナを高くおしゃべりをするのは大変ですが、たまには相手の目線に合わせて話を聞くことが大事なのではないでしょうか？そうすることで防げる無自覚の差別もあるのではないのでしょうか。▼新年度が始まりました。新しく一步を踏み出された方、日常が続く方、皆さん隣保館講座で楽しみを見つけないか？講座生大募集です。▼隣保館は地域のコミセンとして、いつも皆様のお越しをお待ちしています。ぜひ地域的话题を隣保館に「言わない」ではなく「言って」ください。よろしくお祈りします。

卯月の【暦】を記入。

★講座は、予定日を変更しています。

※ギターサークル生募集中