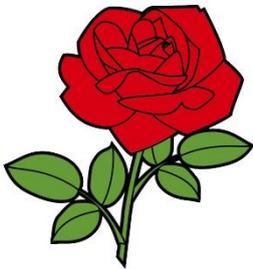


隣保館だより 大野

2025年 11月号 第578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



第16回“都麻の里さわやか交流祭” 開催のお知らせ♥

11月2日(日)に、第16回都麻の里さわやか交流祭を開催いたします。たくさんの方々にご来場いただけますこと、感謝申し上げます。

「差別のない津万地域をめざして」取り組んでおります交流祭も16回を数え、地域のイベントとして定着してまいりました。「自分がね だれかの宝 忘れない」というサブテーマのとおり、人を思い誰も取り残されない、感謝にみちた交流祭になりますよう、またこれからも続いていきますようお願いしております。

交流祭の様子は、来月号でお知らせいたします。



今日 だれのために生きる？ ひすい ことろう 著

アフリカの小さな村（ブンジュ村）が教えてくれた幸せがずっと続く30の物語より、徹底的に自分の気持ちを大切にすること、自分を満たすこと、無理して他人にいい顔をしている人は、一番大事な自分にうそをついているので、他者とのつながりが細くなっていくということ。

他人にうそをつかず、いい人であろうとすると、単に都合のいい人になったり、自分にうそをつくことになりかねません。うそは他人を傷つけないための方便にすればよいのです。

自分を満たすと周りも幸せになるのです。

と、書かれています。そしてその秘訣が下の6つです。

「自分がだれかの宝」だということ、それは「だれかの宝は自分だ」ということに気付き、自分の気持ちを徹底的に大切に、自分を満たすことが大事だと説いています。

- 1 小さな幸せが、一番大きな幸せと気づく
- 2 自分の本音を大切にすること
- 3 無駄を大切にすること(効率を求めない・今ここを楽しむ)
- 4 ダメな自分を「かわいい」とゆるす(完璧であろうとしない)
- 5 一番身近な大自然、体の感性を取り戻す(五感を磨く)
- 6 歓喜する！

やってみてね♥



SNS は純粹脳化社会

養老 孟司 著

「ものがわかるということ」より

SNSには身体がありません。純粹脳化社会です。身体がないので、言葉、概念だけでコミュニケーションをする。概念の力は「同じ」をつくることです。違いは認めない。SNS そのものじゃないですか。

一方で、身体や感覚がないのだから、言葉のありがたみがわからない。だから粗末な言葉、乱暴な言葉をだすことにも躊躇がありません。目の前に相手がいたら言えないことも、平気で言えるのがSNSでしょう。



実際にスマホやパソコンの前には生身の身体があります。気に入らない文章を読めばイライラする。怒鳴りたくなる。感覚がなくなったわけではない。でも、その感覚を察知してくれる相手の身体や感覚がないわけです。

身体や感覚のイライラをまた概念で何とかしようとするから、言葉はどんどんエスカレートしていきます。SNSで過激な言葉で他人を非難して、それなりのリアクションが返ってきたりするとその瞬間は気持ちがスカッとするでしょう。しかし、ほんの一瞬のことです。その人自身の問題が解決されたわけではなく、単に先送りされただけです。SNSを離れば、前と変わらない日常が待っています。すると、またスカッとしたりSNSに戻ってくる。自分の言葉に対するフィードバックが心地よいこ

とを覚えると習慣になり、過激さはエスカレートしていきます。

こうしてSNSは始終ギスギスし、あちこちで炎上が起こるのです。



本人が幸せになれないだけならまだしも、リアルな世界ではとても言えないような言葉を目にしてしまうことで、周りの人たちが巻き込まれ、腹が立ったり、悲しい気持ちになったりします。誰かの承認要求を満たすだけの意味のない行為につき合ってもストレスになるだけです。

SNSは人から評価されるかどうか、「いいね」の数が多いかが問題になりますが、若いうちは、そういうことをしないほうがいい。それらはすべて相手次第です。

相手が自分をどう見ているかがわかりやすく数字になるので、誰かと自分を比べたり、人の評価を必要以上に気にしたりするようになります。オリンピックの競技などではないのですから、数字や勝ち負けだけがその人を表しているわけではありません。



次第に他人の評価に自分を寄せてしまうようになって、周りのことばかり気にするようになります。だから「いいね」はすることもされることもしなければいけません。それで一時的に仲間との関係が悪くなくても仕方がない。人の評価を気にすることのほうが、よっぽど感覚に害があります

2023年に出版された養老孟司先生の本からの抜粋ですが、最近の情報化社会についていけない者にとって「なるほどなあ」「確かに」などとわかりやすく、わかった気になっている「脳化社会」の問題点を指摘されています。

相手が見えないSNSは何か不都合なことがあれば、人のせいにして、イライラしている人も増えているようです。周りのことばかり気にせず「いいね」はすることもされることもしなければよいのです。適度な距離感をもって接しましょう。

新刊図書が入っています！



秋の夜長、食欲の秋、スポーツの秋、そして読書の秋です。玄関前に置いてありますので、新刊図書を楽しんでください。

- ・天までのぼれ 中脇 初枝
- ・児童精神科の看護師が伝える こど看
- ・地雷グリコ 青崎 有吾
- ・スピノザの診療室 夏川 草介
- ・わたしの知る花 町田 そのこ
- ・成瀬は信じた道をいく 宮島 未奈
- ・面白すぎて時間を忘れる雑草のふしぎ 稲垣 栄洋
- ・私の身体を生きる 西 加奈子
- ・こうして人は老いていく 上村 理絵
- ・眠れないほど面白いおくのほそ道 板野 博行
- ・一日一生 酒井 雄哉

- ・自分の親に読んでほしかった本 フィリッパ・ペリー
- ・不安に負けない気持ちの整理術 和田 秀樹
- ・生まれ変わりを科学する 大門 正幸
- ・4日で若返る「毒だし」のトリセツ 織田 剛
- ・わたしが私であるために ベレ・ミーセン
- ・60歳からは「自分ファースト」で生きる 草野 かおる
- ・うつ感情のトリセツ 中島 輝
- ・ま、いっか！ サトシン
- ・思わず考えちゃう ヨシタケシンスケ
- ・失敗図鑑 すごい人ほどダメだった 大野 正人

玄関には、上野会館の図書も置いています。こちらも併せて、お楽しみください。



2025(令和7)年

西脇市人権教育研究大会

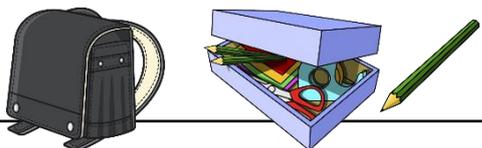
大会テーマ 家庭・地域・学校園・職場が連携し、人権尊重の精神を高める教育・啓発を推進しよう

日時 11月15日(土)13:20~16:00

場所 西脇市立西脇小学校

8分科会に分かれ、テーマごとに発表、研修が行われます。

開会前には、学用品・フードドライブを行います。必要とする人に、学用品や食料を届けましょう！



2025(令和7)年度

「管外研修」のご案内

とき 12月9日(火)・10日(水)

行先 堺市立人権ふれあいセンター

参加費 3千円(昼食・保険・交通費)

募集人数 各日 20名

(定員になり次第締め切り)

集合 8時15分 西脇市役所

出発 8時30分

参加希望の方は、できるだけ早くお申し込みください。

11月の館行事・講座予定表

日	曜	午前	午後	夜
1	土			
2	日	都麻の里さわやか交流祭		【十三夜】
3	月			【文化の日】
4	火	料理教室		
5	水	ヨガ教室	生活相談	
6	木	手編教室	おり姫体操	
7	金			【立冬】
8	土			
9	日			
10	月	すくすく広場	布あそび	
11	火	3B体操		
12	水		大野いきいきサロン	
13	木		おり姫体操	生花教室 健康太極拳④
14	金	あじさい会 食事会	フラダンス	
15	土	西脇市人権教育研究大会 (西脇小)		区長会 【七五三】
16	日			【国際寛容デー】
17	月			
18	火		絵を楽しむ会	
19	水	ヨガ教室 ★お茶④	生活相談	
20	木	手編教室	おり姫体操	
21	金			
22	土			【小雪】(嶋)
23	日			【勤労感謝の日】
24	月			
25	火	3B体操		
26	水	お茶④	生き生きTU MA講演会	生活相談
27	木	みんなで 歌う会	おり姫体操	健康太極拳④
28	金		フラダンス教室	
29	土			
30	日			

霜月の【暦】を記入。

★は講座日を変更、(町名)は町別学習会予定日です

※パソコン教室、ギターサークル生募集中



ポイント手話
『デフリンピック』

① ②

左右の手の親指とひとさし指でわっかを作り、わっかを上下に重ね、次に入れかえて重ねます。(2回)

☆ **デフリンピック**とは、デフ+オリンピックの2と。デフ(Deaf)とは、英語で「耳がきこえない」という意味です。デフリンピックは国際的な「きこえない、きこえにくい」人々のためのオリンピックなのです。(2025年11月15日～26日・東京にて)

手の形が「OK」「GOOD」「GREAT」のサインが合っています

デフリンピックボール

《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：▼日本で初めての女性総理が誕生しましたね。ファーストレディならぬ、ファーストハズバンド？ジェントルマン？の初めての誕生でもあります。どのように呼ばれるかはさておき、女性の社会進出が増えると良いですね。▼季節が一気に夏から冬に突入したかのような、肌寒さです。気温の変化で体調を崩されませんように。「私も、あなたもだれかの宝」です。▼都麻の里さわやか交流祭も16回続き、地元の方々との良い交流の機会となり、定着してまいりました。この交流の拠点が隣保館であります事、皆さんの笑顔はじける場所であります事感謝いたします。▼寒くなったとはいえ、秋のお楽しみ、紅葉狩り・食などレッツゴー！