

事務連絡  
令和4年10月1日

各区長様

三木市立総合隣保館長

「隣保館だより」の回覧について(依頼)

秋冷の候、貴職におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申しあげます。

日頃は、隣保館事業の推進につきまして格別のご理解ご協力を賜り、厚くお礼申しあげます。

さて、「隣保館だより」の全戸回覧について、お忙しいところお手数をおかけしますが、ご協力いただきますようお願いいたします。

記

- 1 送付物 隣保館だより 10月号
- 2 送付部数 回覧部数分
- 3 連絡先 三木市志染町吉田823  
三木市立総合隣保館  
TEL 82-8388 担当：赤松・橘田

# 隣保館だより

## 10月号 No.495

つなごう手と手  
築こう心の架橋を



[発行・編集]

令和4年10月1日発行

三木市立総合隣保館 〒673-0501 三木市志染町吉田 823

お問い合わせ

TEL

82-8388

FAX

82-8658

E-mail

jinken@city.miki.lg.jp

## ともに暮らすために

～「やさしい日本語」で話してみよう～

次ページは

「子どもからの  
プレゼント」

～2度目の子育て～  
です

🌸やさしい(易しい、優しい)言い方に  
変えてみましょう… (解答例は) ➡

- ①ここは土足厳禁です。 ➡
- ②料金は前払いです。 ➡
- ③頭がガンガンする。 ➡
- ④減茶苦茶ですね。 ➡
- ⑤いらっしゃる。 ➡
- ⑥雨天決行です。 ➡
- ⑦相談窓口があるよ。 ➡
- ⑧ごみはきちんとほかしてね。 ➡
- ⑨ごみは分別してね。 ➡



住民学習の時、「外国籍の方や外国籍の子どもたちとうまく接していくにはどうしたらよいですか？」

こんな質問が出ました。子どもも大人も外国籍であろうとなかろうと、普段から「あいさつができる関係」が大切でしょう。信頼関係はどう築けるのでしょうか？やはり、何か一緒に楽しむ、一緒に作業する顔の見える関係が大切だと思います。

三木市には34人に1人の割合で外国籍の方(2,188人)が住んでいます。6年前の調査では、日本語でのコミュニケーションがうまくいかないとの悩みがある一方、何かの地域活動に参加しているが5割、参加したい気持ちがあると答えた方が3割ありました。…一緒に活動するには？…

言葉が…まずはあいさつから。伝えたいことは、身振り手ぶりで。絵を見せてもいいですね。言葉の壁を克服するため、優しい(易しい)日本語で話してみましょう。

「短い言葉にする。易しい言葉に変える。大事なことだけ伝える」ことを意識するといのですが、いかがですか？

🌸左の①～⑨は、こう言えばどうでしょう？

- ①➡ここは靴をぬいでください。
- ②➡先にお金を払います。
- ③➡頭がいたい。
- ④➡ひどいですね。
- ⑤➡居る…います。  
行く…行きます。  
来る…来ます。
- ⑥➡雨でもします。
- ⑦➡相談するところがあります。
- ⑧➡ごみは袋に入れます。ここにおきます。
- ⑨➡(絵を見せながら)、分けます。

痛

아름니

Tôi cảm thấy đau.  
Está doendo



🌸外国人市民相談窓口があります

0794-89-2315 (市民協働課多文化共生係)

0794-83-2318 (三木市国際交流協会)

※ 三木市のホームページに掲載された、外国人のための情報誌を右のQRコードから見るができます。



🌸三木市生活ガイドブック

🌸外国人のための

生活情報誌「まえむきに」

※ 防災については、(公財)兵庫県国際交流協会のホームページからダウンロードすることができます。



🌸子どもと親の

防災ガイドブック



# 人権の小窓

(245)

令和4年10月

## 「子どもからのプレゼント」

～2度目の子育て～

### ◎子どもが中学生の時、不登校に

まさか！自分の子が不登校。昼夜逆転、何時間もゲーム、食事と一緒に取れない。お風呂に入らない。会話ができない。

何もかも、これまでの毎日とは変わってしまいました。私はパニックになり、どうしていいかわからず戸惑い、気持ちばかりが焦っていました。

学校に行かなくなった子どもに、私は毎日お弁当を作って、仕事に行っていました。少しでも、気持ちが伝わったらと思ひ、メモを置くことにしました。



作:吉田弥央さん

- ◎「好きなハンバーグだよ。元気そうな顔を見れて、嬉しかった」
- ◎「お弁当箱洗ってくれて、ありがとう。助かった」

子どもに話しているように書きました。そんなある日、子どもから手紙が……。

「お弁当の上に置いてある紙は捨てているけど、言葉はちゃんと心にメモしてあります」

心が通じているように感じ、嬉しくなりました。そんなやり取りが3か月ぐらい続いたある朝、テーブルに子どもの手紙が……

「学校、家、友達、正直全部山積みで、全部プレッシャーかけられて自分だけしんどいとか思ってしまふ。どっかで甘えたらヤイヤ言われる。自分ら親にだってムカツイてる。まあ、こんなん書いても、何にもならへんけれど、すごい後ろめたい気持ちで息抜きするの、もういや。自業自得やけど受け止められるほど、大人でもない。どうしたらいいんや」

と書いてありました。私は今の子どもの気持ちがわかり、本人も書けたことで気持ちの整理が出来たように思います。

三木イキイキ親の会(親育て応援団)

ふじたたかこ

代表 藤田隆子

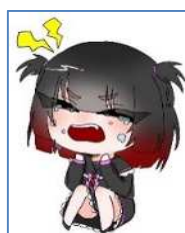


2001年に不登校の子どもを持つ親の会として設立。一人で抱え込まないで、同じ悩みを持つ仲間と、親育てをテーマに心理学から行動を理解したり、悩みや不安を話しあったりして、笑顔になれるよう活動しています。産業カウンセラー、交流分析士、三木市社会福祉協議会メンタルヘルス カウンセラー。

私はきちっとしたい性格。子どもは何とかなるタイプです。私のような親に「ああしたら」「こんなことどう」といろいろ言われ、しんどかったと思います。

### ◎『子どもと親は別人格』

子どもは親の言うことを聞くのは当たり前。親の思い通りになるもの。と思いこんでいた私は、子どもが不登校になったお陰で、『子どもと親は別人格』ということに気づけたのです。それからは、子どもの考え、気持ちに耳を傾け、少しでも分かろうと寄り添うことにしました。私の思いも伝えましたが、決めるのは子ども自身です。2度目の子育ては慌てず、親子で一步步ずつゆっくりと前に進めた気がします。



作:吉田弥央さん



三木イキイキ親の会

### ◎「三木イキイキ親の会」の誕生

子どもが適応教室“みっきいルーム”に通うようになり「保護者みんな互いに支えあえたらいいね!」という思いが出てきました。こんな経験をした者だからこそ、分かり合えるし、安心して悩みを話せる。同じ悩みを持つ仲間がいる場所が必要との思いから、2001年に誕生しました。



作:k・Sさん

### ◎「話す＝しんどい気持ちを手放す」

話してすぐに問題が解決するわけではありませんが、心が少し軽くなり、気持ちも“楽”になります。

「うちもそうだった」と同じような意見もあれば、「私はこう思う」と自分と違う意見もあり、いろんな人の話を聞くことは心が豊かになります。私も頑張っていこうと前向きな気持ちになってきます。これまで気づけなかった自分に気づくことが出来ます。ぜひ、一歩踏み出してもらいたいです。一緒に歩みましょう。



作:吉田弥央さん

◎「誰の問題」?… “まあ、いいか”  
ある方は

「初めはどうしたらいいか不安だったけれども、だんだんと気分も落ち着いてきて、明るくなり、涙が笑いに変わってきました。子どもの行動に一喜一憂して、しんどかったのが“まあ、いいか”とでんと構えられるようになってきた。心配や不安な事は相談できると思うと安心できます。」

と話されました。また、あるお母さんは、

「思春期になり、子どもが言うことを聞かなくて、分かっているけれど、つい、イライラして怒ってしまうんです。子どもがちゃんとしてくれれば、私がモヤモヤすることも無いのに、いつも言い合いになってしまうんです。なんで私、イライラするんでしょう。」

と不思議な顔をされました。

親は、我が子を自分の「もの」に思い、親の価値観を押し付け、自分の思うようにしようとしてしまいがちです。



作:k・Sさん

子どもは失敗や悔しい体験、辛い経験をしながら、成長していきます。親は失敗しないようにと困っていたら、助けてやりたいし、不安に感じていたらなんとかしてあげたいと思いますが、これは子どもの問題で親の問題ではないのです。

問題を解決していくのは子ども自身なのです。親は見守るスタンスが必要のように思います。子どもを変えようとせず、自分(親)の考え方、言い方を変えていくことにより、子どもにも変化が現れてきます。

子育てと言うより、親育てです。「自分自身」を育てることによって、子育ても上手くいくのではないのでしょうか。

◎「進もう いっしょに！」

「三木市不登校・ひきこもり  
支援ネットワーク

ほっぷ☆すてっぷ」とは…

不登校の子どもやひきこもりの人を支援しようと、市内の当事者・家族会、ボランティア団体や事業所、行政、社協でつくる協働ネットワークです。4月から協働でホームページを開設し、運営しています。

「ほっぷ☆すてっぷ」では、ホームページの他、講演会の開催、地域や社会との接点が薄くなった早い段階や、接点をもちたいと思っているけどどうすればいいのかわからないご本人やご家族の方が安心して相談でき、ネットワークに参画するそれぞれの主体の特性を活かしながら何か力になっていきたいと思っています。



作:k・Sさん

◎「三木イキイキ親の会」の今後

子どもは「いくつになっても、かわいい」ものです。この気持ちを大切にしながら、『親自身が“楽”に生きることができたら、子どもも“楽”になる』との思いで、親子関係や人間関係が少しでも上手くいくよう、みんなで取組を進めていきます。

三木イキイキ親の会に参加して

この会では、多種多様な考え方、生き方を学びました。その学びの一つに、「あなたもオッケー、私もオッケー」という考え方があります。自分の意見を相手におしつけるのではなく、相手の意見を受け入れ、そして自分の意見も伝えるという教えです。今までの自分なら、自分の考えを人に伝えることができていませんでした。それが自分を苦しめていた理由だとわかり、今は自分の本音を大事にすることを心掛けています。私はこの考え方を学んだ時、すっと肩の荷がおりました。三木イキイキ親の会はそんな気付きを与えてくれる場です。(K・石井)



10月



日	曜	催し・講座など	日	曜	催し・講座など
1	土	書を楽しむきらきら教室 13:00~	16	日	
2	日		17	月	
3	月		18	火	経営相談 10:00~
4	火	経営相談 10:00~	19	水	
5	水		20	木	
6	木		21	金	経営相談 10:00~
7	金	経営相談 10:00~	22	土	
8	土	視察研修 (たつの市)	23	日	
9	日		24	月	
10	月		25	火	経営相談 10:00~
11	火	経営相談 10:00~	26	水	
12	水		27	木	手芸サークル 13:30~
13	木	手芸サークル 13:30~	28	金	経営相談 10:00~
14	金	経営相談 10:00~	29	土	茶道教室 13:00~
15	土	茶道教室 9:00~	30	日	
			31	月	



【人権に関する記念日等】(10月)

- 1日 国際高齢者デー  
高齢者の人権、虐待防止などの啓発活動と意識向上を目的としている。1990年12月に行われた国連総会で採択。
- 3日 犯罪被害者支援の日  
犯罪被害者の実情と支援の必要性を知ってもらうため、医師や弁護士、ボランティアによって設けられた。
- 10日 世界メンタルヘルスデー  
NGOの世界精神衛生連盟(WFMH)が、1992年にメンタルヘルス問題に関する意識を高めることを目的として定め、後に国連機関の世界保健機関(WHO)も協賛し、正式に国際デーと認められた。
- 17日 貧困撲滅のための国際デー  
1999年12月の国連総会において、多くの国で10月17日が「極貧に打ち克つための世界デー」となっていることから、この日を「貧困撲滅のための国際デー」とすることが宣言された。
- 24日 国連デー  
1945年10月24日に国連が発足したことを記念して設けられた。



- ★里親月間… (10月4日は里親デー)  
1948(昭和23)年10月に里親制度が発足したことから毎年10月を「里親月間」に設定。
- ★高齢者雇用支援月間  
高齢者が健康で、意欲と能力がある限り年齢にかかわらず働き続けることができる社会の実現をめざすため設定。

【人権フォーラムを開催】

時刻：いずれも 18:30~19:30(予定)

第1回	10月18日(火)隣保館
①三木特別支援学校PTA	井上絵梨子さん
②総合隣保館運営委員	畑中麻実さん
③三木イキイキ親の会	藤田隆子さん
④三木小学校長	小紫達矢さん
第2回	10月21日(金)吉川町公民館
①口吉川小学校6年	岸本愛望さん
②日本パラスポーツ協会公認 障がい者スポーツ指導員	小山貴子さん
③兵庫県脳卒中者友の会 「あけぼの会」会長	今枝睦宏さん
第3回	10月25日(火)隣保館
①三樹小学校4年	錦 茉穂さん
②元青年海外協力隊	横田美空さん
③人権擁護委員	中井靖子さん
④総合隣保館運営委員長	小林伶子さん

皆様のご参加をお待ちしています