

住みごこち一番・可児 — 若い世代が住みたいと感じる魅力あるまちの創造

## 今、晩秋。静寂の中に、パワーを！

さあこの一年のラストスパート！



体験

多くの出来事、多くの喜びと辛苦を

成就

しあわせの「栄光の証」をめざして

### 目次

- ぬくもりのよろこび…………… ①  
 いつも、ありがとうございます！ 齋藤美智子
- 主な後期計画（11～3月）やります！  
 主な前期実績（4～10月）やりました！ … ②
- 特集 「高齢者の人権について」その② …… ③
- コーナー…………… ④  
 心のドア・可児ぬくもりネットだより  
 ぬくもりまゆちゃん<sup>®</sup>・他

### ぬくもりのよろこび いつも、ありがとうございます！

本センター会長 齋藤美智子

- 本センターでは年間を通して、丁度7月から12月頃をピークとして各行事が展開されます。この11月までの行事は、順調に進んでいます。
- 先の「高齢者人権講演会」も市民の皆様のお蔭で大成功でした。また標語・300字小説の募集も、過去最多の応募を頂き、「心のぬくもり」が、広く広がっていくことを嬉しく思います。こうした活動の

- 中、先日は、福井県から本センターへの視察団が来訪され、活動の交流を図りました。
- 今後も皆様と共に、皆様の「そばにある人権」に心掛けてまいりますので ご支援ご協力の程よろしくお願い申し上げます。早いもので、あと2ヶ月で本年も過ぎようとしています。ご自愛の上、ご健勝をお祈りしております。

## 主な 後期計画(11~3月) やります!

参加者  
募集中

### 11/2・12/5・7 第12回~第14回「子どもぬくもり教室」の開催

【開催日】旭小(11月2日)・南帷子小(12月5日)・桜ヶ丘小(12月7日)  
【テーマ】子ども達と〈命・個性・勇気〉の大切さ等を訴え、共に考える企画。



### 11/5 公民館まつり「街頭啓発」

土田公民館 10:00(啓発活動)~

### 12/4~10 人権週間行事の開催

【内容】  
★標語・300字小説入賞作品展  
★人権マンガ原画展  
【場所】(市)図書館本館



### 11/29 他団体「後援企画」紹介

【講師】ドキュメンタリー映画監督：伊勢真一  
【内容】ドキュメンタリー映画とトークショー  
映画：「やさしくなあに」(障がいのある奈緒ちゃんと家族の日々の35年間をつづったドキュメント)  
【主催】(公)人権啓発センター  
【場所】(市)文化創造センター(アール)小劇場  
【開催日】11月29日(水)  
【開催時間】13:30~  
【参加費】1,000円  
【申し込み先】(公)人権啓発センター(☎センターではありません!)  
電話(0574-61-1338)  
FAX(0574-42-8750)  
メール info@jinken-center.jp  
★申し込み後入場券送付。当日入場券を持参して、参加費をお支払ください。  
★250名になり次第締め切り。



ヒューマン  
ドキュメンタリー映画  
伊勢 真一監督  
上映後にトークショー  
があります。

## 主な 前期実績(4~10月) やりました!

### 5/17~ 第9回「人権本巡回制度」(愛称:ブックス・フロー)スタート!

小学校11校・約60冊・2コース



### 5/19 29年度 第1回「人権教育推進委員会」での支援依頼

教育研究所主催の人権教育の代表教師(推進委員)での講話と本年度の支援依頼発表。

### 7/1 機関紙「ぬくもり」64号発行

市内、27,500部(全戸配布)  
“特集”「高齢者の人権について」



### 8/30 「高齢者人権」講演会

【場所】(市)文化創造センター(アール)主劇場  
【講師】渡辺哲雄氏  
【テーマ】  
~高齢者の安心のために~  
【後援・協力】「健友会」  
【参加者】約480名



### 8/30 人権マンガ原画展

【場所】文化創造センター(アール)主劇場ホワイエ  
【展示内容】本センターキャラクター「ぬくもりまゆちゃん一家」の4コママンガ(機関紙「ぬくもり」掲載中の原画他。今回:45点(280コマ))



### 9/29 福井県より「視察研修会」

【来訪者】福井人権擁護委員協議会  
【内容】本センター沿革概要・活動内容(パワーポイント)・質疑応答・展示視察等。



### 10/15 街頭啓発活動—「健康フェア」—(心の健康を大切に!)



### 7/10~9/8 「第17回・標語」・「第10回・300字小説」募集

【投稿数】過去最多=3,359点(昨年度:2,704点)  
【内訳】(標語=2,779点・300字小説580点)  
【投稿合計・最多5校】中部中(1,036点)・南帷子小(330点)・西可児中(290点)・蘇南中(267点)・広陵中(228点)



先号(64号)7月1日発行に於いて、「高齢と人権の関係」「高齢者の権利と支える法制度について」を取り上げました。また先の「高齢者人権講演会」で、「詐欺」等の世間での心配事について対処の講話を聴きましたので、今回は、「高齢者の抱える心情を考え、どう捉えていったら良いか」を共に考えたいと思います。



## 1 提言

「高齢者と言われると何か枯れていく姿を想像し気力が落ちるから、“長寿者”と呼んだらいいのでは」との意見を、市民の方からいただきましたので提言します。いかがでしょうか。



## 2 「高齢者の抱える心情」について

人権は生きている間の権利です。長生きした方が良くは決まっていますが、人生如何なることが起こるかは想像できません。

### 1) 必ず夫婦のどちらかが先に衰えていくのは、なぜか？(老化と寿命は別です)

老化

- ①人間は、生まれた時からすべてが違うからです。顔形・体格・性格も違う人同士が夫婦となるからです。人間の約60兆個ある細胞数が、同じだと考えられません。たとえ同じでも長い年月がそうさせないでしょう。常にあらゆるものが変化しているからです。又細菌も人体の中に600兆個もいて、その内1000万個は免疫細菌で、外からのばい菌を排除しているから、人は生きているのです。この免疫細菌は、気力により免疫力にも変化がでるそうです。夫婦であってもやる事が違うから、これも同じとは考えられません。
- ②日常のやる事の役目が違うため行動や考えることが違います。体力や思考力も違ってきます。それが何十年の差となるのですから、衰えも違ってきて当たり前の気がします。
- ③ある有名なマンガ(ラブコメ漫画「めぞん一刻」:高橋留美子著)のシーンで、「お願い…一日でもいいから、あたしより長生きして…もう一人じゃ生きていけそうにないから…」というセリフが話題になりました。この読者のアンケート(416人)で「死ぬなら先に死にたい」約53%、思わない人も約47%だったそうです。「一人で残されると寂しいから」「先に死ぬ方が楽」「配偶者に看取られて死にたい」、どうも「寂しいのは嫌だ」と思う人が多いと書いてありました。(マイナビ学生の窓口より)皆様はどう考えますか。

### 2) 自分は、あと何年生きられるか？(ここで復習してみたいと思います)

寿命

- ①平均寿命は、日本人の寿命の平均値ではないのです。この年に生まれた、「ゼロ歳の子の50%があと何年生きられるかの余命平均値」です。
- ②平均年齢とは、現存している人の平均を言います。
- ③高齢化率とは、現存している人の65歳以上の割合を言います。(26.7%:日本は世界一)
- ④主な年齢の平均余命とは、厚生労働省が簡易生命表で毎年発表しています。死亡状況が変化しないと仮定して各年齢それぞれの余命を平均した値です。右図は、平成28年「年齢別平均余命表」です。「10年一昔」を味わいながら生きたいものです。

年齢	男子	女子
65	19.55	24.38
70	15.72	19.98
75	12.14	15.76
80	8.92	11.82
85	6.27	8.39
90	4.28	5.62



## 3 主張

- ①高齢化人権の最も大切なことは、一日でも長く生きる意欲を持つ事こそ「生命の尊さ」を証明できるということです。
  - ②死は万物すべての自然の摂理(宇宙の法則)であります。
  - ③長生きするには、喜びがどれだけあるかが大切と中野信子(脳学者)が言います。笑が多いほど心身のバランスが良くなるということです。心の安寧と身体の鍛えこそ大事であると言えます。
  - ④心身のバランスを保つには、幸せ感を多く感じることでありと言います。そのためには、人間らしさ、優しさ、思いやり、心遣い等が大切であると桑原律(人権詩人)は言います。
  - ⑤死があるから懸命に生きようとし、生きがいが生まれます。病気になるから健康に生きようとし、心身の衰えを感じるから行動をコントロールしようと考えます。すべて自分の中の出来事です。ガン細胞やキラー細胞も自分の体の中に、生まれた時からいるものです。自分がコントロールし活性化することが大事です。「(いかに生きるか)日野原重明:聖路加病院理事長著より)
  - ⑥生き方は、楽観主義が大事です。楽観とは、人生は一回だから山あり谷ありの方が人間らしいと思ってやっていくことを言います。
- ★欠点のない人は、例えばそれが欠点なのです。欠点とうまく付き合えば、チャームポイントにもなるものです。
- ★「形のあるものは、何時か壊れるもの。でも多くの人の役に立ち、人の目を楽しませた僕らの人生には意味がある。意味がある生き方を出来たと言うことが幸福なのだよ」(レオ・バスターリア著「葉っぱのフレディ」考)

# 「さわやか館」の中の できごと

心のドア  
まごの  
夏のこととは？



[取材記事です]

★その館には、目的は違えども社会・地域のためにがんばっている幾つかの団体が入っている。皆仲良しである。

朝早くから、玄関をきれいにしてくれる管理人さんとの挨拶と一言の会話が嬉しいもの。

★ここに来て一番先に驚いたのは、廊下が光り輝いていたことであつた。自分の姿が映るようで、何と清々しいことか、ここで仕事ができることの幸せを感じたものだ。

★なぜ、こんなに光り輝くのかは、数日後にすぐ分つた。それは、懸命に汗を流しながら磨いている清掃の女性の姿であつた。その姿は、何か仕事に対する神々しいほどの熱意が見られ、自らのやるべき使命を考えさせてくれた。ここでは人の心にぬくもりがあるからか、多くのビックリするところが時々起る。

★廊下と事務所のドアを全開にしていた春秋のことである。春の日、突然の「雀」の来訪である。また「鳩」が廊下の窓から入り、事務所の入り口の棧にとどまり首を動かし、中をじっと見回しているように動こうとしない。そういえば、事務所の看板には「自由になつて」と書いてある。それを見通しての来訪かと後で納得した。いつも放つていると居なくなる。先日は、朝の出動時、玄関で管理人さんが木の上をそーっと見ている。キジ鳩が巣をつくって卵を温めているのが分つた。玄関のすぐ脇の木なので、その日から入る時に目を向けて巣立つのを祈つた。

★そうしてからまもなく今度は、当事務所外の換気扇付近に、ツバメが巣をつくつた。気が付いたのは最近で、巣立ちの練習中の時である。小雨の中、窓から手が届くところの電線に4羽の子どもが、雨の滴をバタバタと落として行んでいた。窓を開けても逃げない様子。スマホで2枚撮つた時、電柱の親ツバメが啼いて知らせたのか、少し離れた所へ移動した。その後の晴れた日に、南に旅立つて行ったよつた。

★さて、玄関脇のキジ鳩はと言つと、管理人さんが言つには、ガラスにやられた様子だと言つた。

★雛に孵つたかは定かでないが、ガラスは、卵より栄養がある雛を襲つことが多いと言つた。雛まで待つのだぞつた。驚くことだが、これも自然界の摂理であり、生きる知恵なのだ。親鳩の悲しみはいかばかりか。

★このように、この館の話は、自然との融和の中にあるよつた。「自由になつて」の看板のよつた。

## ぬくもりまゆちゃん 25

〈思い出ボックス〉  
作：まご / 画：miho



(本作品は、全て本職員で作られています)

## 心の響き 可児ぬくもりネットだより

今週の  
ビタミンから

(本センターホームページ)

### 対話の秋を彩る!

今週のビタミン

発行日：2016年10月26日 発行編

- 秋は、行事の多くが毎週土日に関係される。たくさんの方が楽しく集まり、久しぶりに会う人に挨拶できることが嬉しいもの。「健康で何よりです」と短いが立ち話ができる。
- 主催側は忙しい。本センターもそうだが、多くの人に来ていただくことは、スタッフもやっただ甲斐があつたと喜び合える。人に会うことは、温かさに触れて心豊かになり幸せ感が増していく。また病を気にしていた人が元気になられて、にこにこ笑う姿に会うと勇気をもらえる。
- 開催したことに、関係する側が喜んで、そのことをツールにしてさらに良くしようと盛り上げてくれるほど嬉しいことはない。そうしたほうが、より意義が出て価値が出てくるもの。本センターの学校での人権教育事業には、こうした学校での心遣いが多くあることが嬉しい。ゆえに、勇んで実施できている。
- 秋の行事には、このように心に染み入るものが多い、考える季節だから...
- ただ単に、その事を見ていては価値は生まれなく、煩わしさのみが出てきてしまう。備えをして大事な人生を互いに費やしているのだから、より良いものにしたと思うことが、全てを良い方向に為してくれるものである。
- 人間は、言葉をもって生まれたのだから、何が起つても話合いを分ち合わないと、心の乖離を起し、差別となり見だしてしまつことになりかねない。
- 認識の違いは、その事の原点を知らないと対応の間違いが起り易い。何故この行事があり、どうして実施されているのかを知ろうとしないややつてはならないし、又参加する側も意義を知つた方が価値が分かり楽しめるものである。

### 「啓発のひかり」

★11月は、晩秋であり、落日の静けさの中、思いを深めます。今年もあと2ヶ月です。これまでの間、多くの人と関わりながら、日々何げなくも多くの決断をし、人生があります。この体験の連続で今があります。

★残りをどう過ごすかが、人生の大きな「エピソード」(起点)となる。受験生・就活生の多くが、苦しい年、喜びの年と感じ、その人にとって大きな出来事になることでしょう。またお年寄りの方々は、老いることへの寂しさを感じられる時でもあります。

★ともかく「思い出づくりのラストスパートー!」「気合を入れて悔いなき年に!」「年ごとの思い出の和が人生」等フレーズを掲げて励んでいきたいものです。

(編集者：川手靖徳)