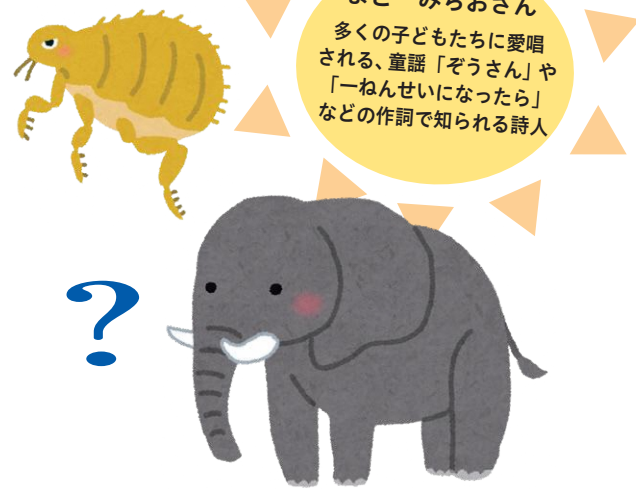


まなびのページ  **ちょっと考えてみませんかシリーズNo.30**  
～自分らしさを大切に～

ゾウでなかったとは  
ノミが  
ノミだったとは  
あるもんだ  
すばらしいことが  
まど・みちお



「いわずにおれない」 著書まど・みちお 集英社(平成17年12月)

皆さんは、この詩を読んでどんな感想を持たれたのでしょうか。おそらくそれぞれ受け取り方は違うと思います。この詩には「自分が自分であること、自分として生かされていることをもっともっと喜んでほしい。それは何にもまして素晴らしいことなんですから」という作者の思いが込められています。

人にはそれぞれ個性があります。勝手な思い込みや決めつけなどの固定概念や、誤った認識により差別や偏見が生まれることがあります。お互いの個性を尊重し、一人ひとりの個性を認め合えれば、お互いの良いところが見えてくるのではないのでしょうか。

**リフレーミング ～短所を長所に変えよう～**



リフレーミングとは・・・  
ある枠組み(フレーム)でとらえられている物事を、枠組みを外して違う枠組みで見ることを言います。同じ物事でも、人によって見方や感じ方が異なり、ある角度から見たら短所であるものも、別の角度から見ると長所になります。

例えば、水が半分入ったコップがあるとします。「半分しかない」と思いますか?それとも「半分もある」と感じますか? 水の量という事実を変えることはできなくても、事実をどう解釈するかで感じ方は大きく変わってくるのです。

常に物事をプラス方向に捉えるポジティブシンキングとは異なり、リフレーミングは解釈を見直すことで新しい視点に気づき、発想の転換を促すものです。

●リフレーミングの例

① あきっぽい	➔ 好奇心旺盛	⑥ のんびりした	➔ 細かいことにこだわらない
② うるさい	➔ 活発・元気	⑦ いいかげん	➔ おおらか
③ おとなしい	➔ おだやかな	⑧ がんこ	➔ 意志が強い
④ 調子にのりやすい	➔ ノリがいい	⑨ あきらめが悪い	➔ ねばり強い
⑤ わがまま	➔ 自己主張できる	⑩ 消極的	➔ ひかえめ

**きずな**  
人権文化の息づくまち・かめおかをめざして

**亀岡市人権啓発だより 第67号**  
編集/発行: 亀岡市生涯学習部人権啓発課  
〒621-8501 亀岡市安町野々神8番地  
TEL 25-5018  
E-mail:jinken-keihatsu@city.kameoka.lg.jp

**平和祭協賛 ヒューマンシネマ2023**

8月を亀岡市は平和月間とし、京都府は人権強調月間としています。

全ての人がお互いを認め合い、幸せを感じながら生きることができる平和な社会は、みんなの願いです。命の尊さ、平和の大切さをあらためて考える機会として映画上映会を行います。ご友人やご家族などと一緒にご参加ください。

**開催日: 8/5(土)**  
**場所: ガレリアかめおか 2階 大広間**  
**入場無料(当日受付)**

**破戒 13:30～(13:15開場)【119分】**

島崎藤村、不朽の名作『破戒』。

自分の出身が被差別部落であるというだけで、なぜ自分の故郷を語れず、好きな人に思いを伝えられないのか。

現在社会が抱える偏見や思い込みなどによる差別やいじめ、結婚や就職差別をはじめとする部落差別等が依然として後を絶たない中、あらゆる人権問題に対する正しい理解と認識を深めるためのきっかけとなる作品です。



© 全国水平社創立100周年記念映画製作委員会

**1人ぼっちの狼と7ひきの子やぎ 【人権啓発アニメ】**

**10:00～(9:45開場)【18分】**



やさしい心で人に接すれば、その人もきっとやさしい心で応えてくれる。仲間はずれのオオカミと7ひきの子やぎが繰り広げる心温まる作品です。

**10:30～【88分】 ミニオンズ フィーバー**

悪党に憧れる少年グルーのもとで、いたずら三昧のミニオンたち。ある時、グルーが突然どこかへ連れ去られてしまい、彼を助け出そうとするミニオンたちとの友情と成長の物語です。



© 2022 Universal Studios. All Rights Reserved.





## 人権擁護委員をご存知ですか？～身近に相談できるパートナー～

人権擁護委員は、「人権擁護委員法」に基づいて法務大臣から委嘱された民間の人たちで、差別やトラブルなどの相談や人権を守る活動をしており、現在、全国で約14,000人が活動されています。

亀岡市では11人の人権擁護委員が活動されており、地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、法務局の職員と協力して人権侵害から被害者を救済したり、市民の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行ったりしています。

### このような活動をしています。

#### 特設人権相談の開設

女性や子ども・高齢者・障がいのある人の人権、部落差別など、人権にかかわる相談を広く受けています。

～このような相談に応じています。～

- 差別を受けた
- いじめ・体罰を受けた
- 暴行・虐待を受けた
- セクハラを受けた
- SNSなどで誹謗中傷された など

#### 人権の花運動の実施

人権の花運動は、“スイセン”や“アネモネ”を児童たちが協力し合い育てることを通じて、助け合いや感謝することの大切さを学び、命の尊さや相手への思いやりなどの人権感覚を身につけてもらおうとするものです。

この運動は人権擁護委員が中心となって、毎年亀岡市内の小学校で実施されています。

#### その他

- ヒューマンフェスタでの人権擁護委員コーナーの開設
- サンガスタジアム by KYOCERA での啓発メッセージの発信 など

～市民の皆さんに向けて「イベント啓発」「街頭啓発」を通じ、人権について知り、考えてもらう様々な活動をしています。～

**【特設人権相談】※人権擁護委員が相談に応じます。**  
 と き：毎月第2・第4月曜日（祝日の場合は翌日）  
 午後1時30分～4時30分※事前予約不要  
 ところ：亀岡市役所  
 ☎電話相談もできます。(TEL 25-5018)

お気軽にご相談ください。



※その他、京都地方法務局園部支局でも常設相談を開設しています。

月～金曜日（祝日は除く）  
 午前8時30分～午後5時15分 ※事前予約不要  
 南丹市園部町小山東町平成台一号17 (TEL0771-62-0208)



#### 人権の花運動



#### ヒューマンフェスタ2022



亀岡市では、11人の皆さんが人権擁護委員として活動されています。(敬称略、五十音順)



私たちが相談に応じます。

- |                                    |                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| えぐち まさみち ひえだのちよう<br>・江口 昌道(稗田野町)   | おおい りゆうじゆ みやけちよう<br>・大井 龍樹(三宅町)   |
| かつら きくこ ほづちよう<br>・桂 喜久子(保津町)       | かわた わかこ にし がおか<br>・川田 和歌子(西つつじヶ丘) |
| きねかわ あふる しのちよう<br>・杵川 感(篠町)        | しみず こうじ ちとせちよう<br>・清水 浩次(千歳町)     |
| つかもと たかこ にし がおか<br>・塚本 綾佳子(西つつじヶ丘) | なかがわ ひろし ひがしほんめちよう<br>・中川 寛(東本梅町) |
| なかもみ たかし そが べちよう<br>・中道 高志(曾我部町)   | はらだ ひろこ にしべつりんちよう<br>・原田 博子(西別院町) |
| やまうち てるゆき しのちよう<br>・山内 照幸(篠町)      |                                   |
- (令和5年7月1日現在)

### ～亀岡市各地区人権啓発・同和教育推進協議会の総会・講演の開催について～

亀岡市では、市内を7つの地域に分けて人権啓発・同和教育推進協議会が結成され、地域の住民を対象とした、人権意識の普及高揚を促進するための地域活動が実施されています。今年度は5月から7月にかけて、各協議会の総会・研修会などが開催され、参加者が学びを深める機会となりました。

#### 中部地区同和教育推進協議会総会 報告

6月3日(土)に中部地区同和教育推進協議会 第49回総会・記念講演が、ギャラリーかめおかで開催されました。

総会には、多数の会員の皆さんが出席され、2023年度活動方針や事業計画、役員体制が承認されています。

また、記念講演では講師に部落解放論研究会 代表世話人の谷元昭信<sup>たにもとあきのぶ</sup>さんを迎え、「部落差別解消過程の現段階と問題克服への課題 ～解放令発布150年・水平社創立100年の地平からの考察～」をテーマに御講演いただきました。

近代における部落差別解消への動きと、差別解消に向けた今後の展望・課題を詳しくお話いただき、非常に学びの多い機会となりました。



その他の各協議会についても、以下の日程で総会が開催されました。

- 東部地区人権啓発推進協議会 (5月24日)
- 保津町人権啓発推進協議会 (6月9日)
- 亀岡地区人権啓発推進協議会 (6月10日)
- 川東地区人権啓発推進協議会 (6月16日)
- 南部地区人権・同和教育推進協議会 (6月17日)
- 西部地区同和教育推進協議会 (7月1日)

※総会で承認された事業計画に基づき、今年度の各地区人権啓発事業が進められています。

