

市同教総会 研修会講演

演 題 一人ひとりの人権が保障され、幸せに暮らせる社会の実現を目指して
～カウンセリングルームを開設して～

講 師 ミル・テラス代表 金子ちあき さん

35年間の保健・介護・福祉行政の中で学んだ知識や経験を活かし、人々のウェルビーイング(Well-being)、幸せな暮らしを願い、感謝と恩返しの気持ちで令和3年9月にカウンセリングルームを開設しました。

人が大きな悩みや長く続く辛さの中で混乱する時、『自分には自分のことをわかってきている人が何人かいる』という安心感が時に必要であり、誰にでも話せることとそうでないことがあります。ミル・テラスは、子どもから高齢者に至るまでの方々が安心して話すことができるような場所でありたいと考えています。依存するのではなく、自分自身の感情に気づき、どうありたいのかを語る人に耳を傾けて、行動変容を促していきます。

人間は誰もが不完全なもので、虚栄心・劣等感・嫉妬心で本当の自分を押し隠し、蓋をして頑張っていたりします。執着や煩悩に悩まされている自分自身の考え癖や思考パターンに気づき、一緒に自分自身が置かれている状況をありのままに『諦観』して頂きます。

「心身一如」、心と身体は繋がっています。執着や囚われない心になり、楽な気持ちになれて、より健康的になれるようなカウンセリングを目指しています。自分と関わる人が笑顔になり、物事を少しずつ大きな視野で捉えることができることが第一です。その方が、自己の人生そのものを俯瞰して、心地よく生きることができ、家族をはじめ周囲の人達との絆の大切さに気づき、人生に起こった様々な出来事に意味があったと捉えることができる、人生物語を振り返る(ソウルメイキング)



カウンセリングの場、又、日々成長する自分の夢を語れる場でありたいと考えています。

今回の研修では、参加者の皆さんと共に呼吸法を取り入れた実習を行いました。

カウンセリングの中では、相互に呼吸を合わせてストレスで身も心も固くなっておられるのをゆるめて頂きます。

「丹波市人権・同和教育協議会総会・研修会を終えて」と題し、講師の金子ちあきさんに原稿を書いてもらいました。



現在、人々は複雑な社会生活の中でストレスが多くあり、自然と呼吸が浅くなっています。

『息』とは自分の心と書きます。オギャーと生まれて、息を引き取る日まで人間は呼吸をし続けます。その息を意図的に深くする中で、自律神経を整えて副交感神経を優位にして、自分の呼吸に意図的に意識を向けて、評価せずに囚われないあるがままの状態で自分自身を内観してもらいます。静かに座ることで、一旦マインドトーク(頭の中のおしゃべり)から抜け出して、自分自身をゆるめてみつけることができ、気づきを得られることができるのです。

生活・文化・福祉のはざまの課題を見つめる中、人々の思う様にならない生老病死の苦しみや悩みや辛さは人間でしか救えないと感じてきました。

現在、市では地域共生社会の実現に向けて、つながり支えあう重層的支援体制整備事業や権利擁護支援が進められており、申請主義の中で適切に福祉サービス等を楽しむ社会的弱者の方々に寄り添うため、自助・互助・共助・公助の中で相談する力、繋がる力、アウトリーチなどの法的制度設計と実践が進んでいます。

自立から※自律へ、人々の支援をするために、高齢者・不登校・ひきこもり・発達障害・女性・外国人等の生きづらさを抱えた人々へのゆるやかなよりそいや家族支援が支援関係機関の横の繋がりで取り組まれようとしています。(※本人の尊厳や主体性、自尊感情を回復すること。)

人権をお互いに大切にするためには、まず、※涵養(かんよう)な心を育てることが大切です。様々な立場のリーダーの方々も、まずは自分自身をゆるめていただきマインドフルネスも併せてお伝えし、自利利他の行いの実践をお願いしました。(※自然に水がしみこむように徐々に養い育てること。)

あなたを感じ、寄り添っていくために、かつての私がそうであったように、人々の心配事や悩みを聴いて、肩の荷を降ろしてもらえるような空間・人間杖・縁生の場でありたいと願っています。不安を手放し、希望という水を与え、無理をせず焦ることなく日々進めるように共感的で肯定的な関心を向け、私自身が自己一致できるように学び続けてまいりたいと思います。ありがとうございました。

金子 ちあき

市同教の主な研修会

下記のほかに、総会や理事会、各部会（就学前、小学校、中・高、行政）で研修を行います

- 1 第1回 社会教育人権研修会【社会教育分野の全部会員及び理事】**
- 6月20日(金) 19:00～ 柏原住民センター
 - 講師：柴原浩嗣さん（大阪府人権協会 業務執行理事）
 - 演題：わたしからはじまる部落問題

- 3 人権ゆかりの地探訪【小・中・県立学校の教職員・希望する市民】**
- 8月22日(金) 9:30～11:30 氷上住民センター
 - 講師：細田哲子さん（元丹波市小学校教員）
 - 演題：差別に向き合い、抗いながら生きてきた丹波の人たちと、子どもたちへの願い

- 5 第3回 社会教育人権研修会【社会教育、行政、企業の部会員及び理事】**
- 9月18日(金) 19:00～ 柏原住民センター
 - 講師：池内裕美さん（関西大学社会学部教授）
 - 演題：カスタマーハラスメントの現状と課題

- 2 学校教育人権研修会【園・小・中・県立学校の教職員及び理事】**
- 8月5日(水) 13:30～ 柏原住民センター
 - 講師：北川真児さん（一般社団法人ひょうご部落解放・人権研究所研究員）
 - 演題：いまあらためて部落問題を考える

- 4 第2回 社会教育人権研修会【社会福祉、宗教、PTAの部会員及び理事】**
- 9月12日(金) 19:00～ 柏原住民センター
 - 講師：竹内志津香さん（NPO法人ゲートキーパー支援センター理事長）
 - 演題：あなたは地域のこころの門番
～つらい気持ちに寄り添うために～

- 6 丹(まごころ)の里 “人権のつどい”**
- 12月7日(日) 13:30～ 春日文化ホール
 - 人権活動事例発表：
近藤公範さん（電動車椅子サッカーチーム「レッドイーグルス兵庫」監督）
 - 詳細は今後決定

編集後記

今年度事務局メンバーが変わりました。事務局長大西伸弘、事務局員足立宏美です。どうぞよろしくお願いいたします。
市同教は、市内の教育機関、行政機関、各団体、企業などによる9の部会と110名の部会員で構成されており、総会で承認された活動方針に基づいて人権教育や人権啓発活動を推進します。ホームページもご覧ください。

丹波市人権・同和教育協議会
(tambashi-doukyou.jp)



長年の知識と確かな技術と
自由な発想—
新しい業務スタイルを提案します。

防犯カメラ
防犯設計から
施工まで
徹底サポート！
安心と安全の
ために

**オフィス全体の
セキュリティ対策**
○情報漏えい ○不正アクセス
○なりすまし ○迷惑メールブロック等
○データ改ざん等ブロック
UTM(総合脅威管理アプライアンス)
Unified Threat Management

株式会社 ユニットシステム
株式会社 ユニットシステム
UnitSystem Corporation
https://www.unitssystem.jp
E-mail: info@unitssystem.jp

日本の旅／世界の旅 予約受付中
あなたの旅を応援します！
団体旅行・グループ旅行・個人旅行などお気軽にご相談下さい
■JTB・近畿日本ツーリスト・日本旅行などの海外パック旅行/国内パック旅行の手配
■宿泊のみの手配や食事・観光施設の手配も行います
■貸切バス・航空券・JR券・フェリー券など各種船車券の手配も行います
■格安海外航空券・海外のホテルの手配・パスポートの代理申請
など幅広いご要望にお応えいたします
○お申込み・お問い合わせ 丹波市柏原町柏原（JR柏原駅構内）
■柏原での本店は駅構内・タクシーまたは駅前市営駐車場
（1時間無料です）をご利用ください

関西旅行社
TEL (0795) 72-0325 FAX (0795) 72-2416
E-mail: info@kansairyoko.co.jp

イースト **LOOK** **kncl** **日本旅行**

地域に笑顔を(^)/
株式会社橋本電設 スポーツ事業部

ピュアスポーツ柏原
あなたの夢を叶えます。

PSK 柏原町大新屋449
☎73-0102

**丹波新聞は下記の店舗で
最新号を販売しております。**

丹波市
●ファミリーマート柏原下小倉店
●ひかみ四季菜館（犬岡）
●道の駅 丹波おばあちゃんの里
●セブンイレブン丹波市辺南店

丹波篠山市
●ファミリーマート篠山丹南店
●岡本病院内 売店
●セブンイレブン篠山黒岡店

丹波新聞 TEL.0795-72-0530
FAX.0795-72-1956
ご購読は
こちらから⇒