



第20号 2012  
October  
平成24年10月



■発行

長野県人権啓発センター

〒387-0007 千曲市屋代260-6

TEL 026-274-2306 FAX 026-274-2309

長野県企画部人権・男女共同参画課

〒380-8570 長野市大字南長野字幅下692-2

TEL 026-235-7106 FAX 026-235-7389

URL <http://www.pref.nagano.lg.jp>

E-mail [jinken-danjo@pref.nagano.lg.jp](mailto:jinken-danjo@pref.nagano.lg.jp)

## 特集「くらしの中の人権」(その1)

### コミュニケーションとしての“ことば”

日常生活のなかで、“ことば”は、知識・情報や気持ちを伝えるばかりだけではなく、私たちは、何気なく発せられる相手の言葉に深く傷つけられたり、悩まされたり、また、自分の思いが相手に伝わらないもどかしさを感じたりすることが、たくさんあります。

一方、“ことば”は、表現や伝達の手段の他、感情そのものが伝わります。つめたい言葉、きつい言葉、やさしい言葉、さまざまな言葉があります。声に出された言葉は、人の気持ちとともに、そこに含まれる感情までもより一層、ストレートに伝え、感じさせます。

『人権ながの』では、今回と次号の2回にわたって、「くらしの中の人権」を特集します。

今回は、コミュニケーションとしての“ことば”がテーマです。

### 20号 目次

**2ページ：「気持ちの入った言葉が大切」** 特別養護老人ホームしものごう敬老園 施設長 永井栄子さん  
人権という言葉は難しいのですが、自分だったらこうしてほしいと考えるのが出発点だと、若い人たちに話しています。

**3ページ：「言葉のいい直し運動をしています」** 社会福祉法人きらくえん 理事長 市川禮子さん  
施設では、お年寄りと職員の会話が大切です。その中から信頼関係が生まれ、お年寄りも生き生きと生活することができます。

**4ページ：「受け入れること 一緒にいること 声に出して話すこと」** 小林フィデアさん  
私は、差別にあって、皆の前に立って話すことができるようになった。  
声(ことば)に出すことは、とても大事……

**5ページ：「人権を尊重したコミュニケーション」とは**  
アサーション(自分も他人も大切にしようとするコミュニケーション術)のすすめ

**6ページ：DV・ストーカー行為は、「犯罪」です。**  
DV・ストーカー行為等、今も身近で起こっていませんか？

**7ページ：「お奨めDVD」紹介 == 2作品 ==**  
日常生活の中で、人権について考えるための  
さまざまなヒント

**8ページ：人権啓発センターの利用案内について**



平成24年度長野県人権啓発ポスター  
「あなたの心で この笑顔をいつまでも」

長野県の高齢化率(総人口に占める65歳以上人口の割合)は、平成22年現在26.5%で、年々上昇を続けています。

高齢者が、毎日生き生きとその人らしく生活できる社会づくりが求められる一方で、認知症や介護を必要とする高齢者に対する身体的(つねる・たたく等)・心理的(食事を与えない・介護放棄・邪魔者扱い・暴言を吐く等)や経済的(年金を与えない・無断で財産名義を変更する等)虐待の存在が、大きな社会問題となっています。

こうした中、高齢者施設では、“介護を要する高齢者の人権を守る”という課題を、現場の仕事の中でどのように進めているのでしょうか。二人の専門家にお聞きしました。

社会福祉法人敬老園では、職員を対象にした人権研修を、施設ごとに開催しています。24年4月にオープンしたしものごう敬老園の施設長 永井栄子さんにお話をお聞きしました。

また、社会福祉法人きらくえんの理事長 市川禮子さんは、高齢者施設の運営の実践を踏まえ、全国各地で高齢者の人権について講演されています。きらくえんの取り組みをお聞きしました。

## 気持ちの入った言葉が大切

社会福祉法人敬老園 特別養護老人ホームしものごう敬老園  
施設長 永井栄子さん 上田市

### 入所されている方々と職員との信頼関係を築くためには……

お年寄りの施設入居の事情は様々です。職員には、入居者の思いや気持ちを踏まえた“声がけの大切さ”を話しています。例えば、「これでいい?」ではなくて「これでよろしいでしょうか?」等、安易に馴れ馴れしい言い方ではなく、お年寄りを敬う気持ち、人生の先輩であるという気持ちを持って接し、節度を持った声がけの大切さです。

### ケアしていくなかで、 どのように人権を考えますか……

信頼関係ができてきたとき、親しみのある会話も出てきますが、まずは、“気持ちを入れた言葉使い”に心がけています。人権という言葉は難しいですが、入居者さんを自分に置き換えて「自分だったらどうしてほしいか」を考えるのが、出発点だと若い人たちには話しています。

そう考えると、自らケアの仕方に気持ちが入ってくるのではないのでしょうか。みなさんが、そのように考えれば、入居者さんの人権も大事にされると思います。入居者さんと信頼関係ができ、楽しさや辛さを一緒に経験することにより、入居者さんの「今日の顔つき何か変だぞ」、「いつもとちょっと違うね」といったことに気づけるようになり、「どうしてあげようか、こうしたほうがいいかな」等、気持ちがでてきます。

### 「あなたを大事にしているよ」の 気持ちを伝えるためには……

誰もが「自分を見てほしい。」「私はここにいるよ。」と、認知症になられた方、寝たきりの方も、個々に関わってほしいという思いがあります。

限られた職員体制の中で、入居者さんを巻き込んで、お話のできる入居者さんには話し相手になっていただいたり、個々のかかわりとしては、「1対1のお風呂の時間」、「食事介助の時間」、「起きている時の時間」等、一人ひとりに寄り添い、「あなたを大事にしているよ。」の気持ちを伝える時間として大切にしています。



ロビー



扉に故郷の神社の写真が印刷されているエレベーター

# 言葉のいい直し運動をしています。

社会福祉法人きらくえん 理事長 市川禮子さん 兵庫県

## お年寄りは、相手の“ことば”使いを、しっかりわかっています。

人間は生きていく限り、たとえ認知症になったとしても、感性・感情は残っています。ホームでも、お年寄りは明るく笑顔がステキで、優しく話しかける職員が大好きです。

仮に、認知症の方をバカにしたような言葉を投げつける職員がいたとします。認知症の方は、バカにされていることを感性ではちゃんと分かっています。ただ、抗議の言葉をつむぎ出せないで、仕方なく黙っていらっしやる。黙っているの、「やはり、この人は分からない人だ」と思うのは、大間違いです。

私たちの法人は、「言葉づかい」こそが、ケアの原点だと位置づけています。



## 「指示」ではなく「問いかけ」で、自己決定を大切に



上から目線の命令形・指示形も使わないようにしています。

例えば「お風呂に入って下さい。」という指示形から、「お風呂が沸きましたよ、お入りになりますか。」と問いかける言葉や「お風呂に入って頂けますか。」という依頼形の言葉にすると、「すぐ、入ります。」「もう少しあとにします。」等の言葉が返されます。

意思決定が促されるのです。(本人が、主人公です)

複雑な言葉により意思疎通をはかる人間だからこそ、「言葉」を大事にしなければなりません。自分は大事に扱われていると思うことができれば、認知症の方も穏やかになります。

介護スタッフの専門性とは、お年寄り一人ひとりが望むケアを、提供することだと思います。

どこにいても自分らしく暮らせることが、お年寄りに落ち着きと安定した日々をもたらします。

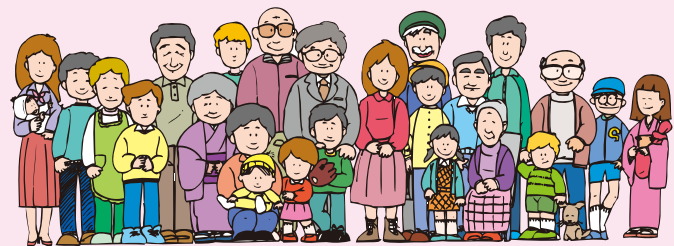
「言葉」を含め、日常生活の小さな一つひとつの場面で、常に人権が守られることこそが重要なのではないのでしょうか。

## \*\* ちょっと一息 \*\*

### 「人権かるた」(「人権教育推進のための調査研究委員会」作成)より

家庭・職場・地域社会において、普段何気なく発している言葉に気づく、ゆとりを持ってみませんか？

- ・「話そうよ やさしい言葉で みな笑顔」
- ・「ほっとする やさしい言葉と きれいな言葉」
- ・「らんぼうな 言葉は自分も きずつける」



# 受け入れること 一緒にいること 声に出して話すこと

小林フィデアさん 飯綱町

人権啓発センター第2展示室、証言ビデオのコーナーのなかに、外国人差別に関する小林フィデアさんの証言があります。あるお店に入ったところ、「ここは、あなたたちの来るところではない。」と出て行くよういわれたとフィデアさんは語っています。彼女は、アフリカのタンザニアの出身、日本人と結婚して、現在は飯綱町に住み、故国タンザニアの子どもたちを支援する活動にも取り組んでいます。今、フィデアさんが感じ、考えていることなどをお聞きました。

## 一期一会はとても大事な言葉

一期一会という言葉がある。「ここはあなたたちが来る場所じゃないという人たちに」考えてほしい。この人たちはどこから来たのか、わざわざお店にはいって靴を買いに来た、(私たちは)いつかまた違うところで会うかもしれない、命を助けてくれるかもしれない。

私は、そのとき、受け入れられなかっただけかもしれない。でも、受け入れてくれば、またいつか行ける。そこからコミュニケーションも生まれてくる。なんで来たの、せっかく来てくれたのにと聞いてあげればよかったのに。



## 四つの「たからもの」 子ども・障害をもつ人・お年寄り、お客さん

私たちは目が見える。目が見えない人には、私たちが見えないことがみえることもある、仲間に入れることが大事、目が見えなくても耳が聞こえれば、足が動かなくても、頭だけ右左右左、と動く。体が動かなくても、魂が動く。心がリラックスするかもしれない、その人だけが感じることもある。だから、一緒にいることが喜び。どんな時でも、一緒にいること、お葬式のときも結婚式のときも、人が一緒にいることが楽しいじゃないですか。

## 日本に来てうれしかったことは

夫のお父さんがいてくれたこと。受け入れてくれたこと。いつも一緒にいて日本語を教えてくれた。すごく優しくあった。すごく温かった。いつも慰めてくれた。心配してくれた。「後ろを向かずいつも前へ歩きなさい。大丈夫だいじょうぶ」と言ってくれた。うれしかった。

## 信仰の力を信じている

信仰があれば、今の子どもたちもいじめの問題とか差別とか、学校でも違うと思う。ただ誰も教えてくれない……。おとなも信仰をもっているというけれど、祈るのは困ったときだけ、毎日の生活への感謝もなく、願いもしない。それが当たり前のことと思っている。私はそうじゃないと思う。

## 差別はなくなって欲しいけど……

私は、差別にあって皆の前に立って、話すことができるようになった。皆の前に立つことは意味のあること、声を出せない人達がいる、私にこんなことがあったといえない人達がいる、どんな事が起きてもそれは意味がある。ただ起きてそれで終わりじゃない、意味のないことはない。

## 私は、でこぼこ道を歩いてきた

私の歩いたのはでこぼこ道。ここに来るまでのでこぼこ道のことを考える。私は、ただ来ただけじゃないと思っている。ただお嫁に来ただけじゃない、私がここに来たのは意味がある、誰かのために何かのためにここに来たのだと思う。

## 人権学習コーナー

# 人権を尊重したコミュニケーションとは？

## アサーションのすすめ

お互いに相手の思いと考えを「聴きあい」、お互いに自分の思いと考えを「伝えあい」、お互いに思いと考えの違いを「学びあい」、自分の人権も相手の人権も大切にすることを心掛けませんか。

### 【アサーション度チェックリスト】 あなたは……？

\* 1～5:自分から働きかける言葉、 6～10:他人に対する言動

|    |                                     | はい | いいえ |
|----|-------------------------------------|----|-----|
| 1  | 自分の長所や、成し遂げたことを人に言うことができますか。        |    |     |
| 2  | 見知らぬ人たちの会話の中に、気楽に入っていくことができますか。     |    |     |
| 3  | 人に援助を求めることができますか。                   |    |     |
| 4  | 適切な批判を述べることができますか。                  |    |     |
| 5  | 自分が間違っている時、それを認めることができますか。          |    |     |
| 6  | 人から褒められた時、素直に対応できますか。               |    |     |
| 7  | あなたの行為を批判された時、それに対しての受け答えができますか。    |    |     |
| 8  | 長電話や長話の時、あなたは自分から中断する提案をすることができますか。 |    |     |
| 9  | 押し売りを断れますか。                         |    |     |
| 10 | あなたが援助や助言を求められた時、必要であれば断ることができますか。  |    |     |

(出典 平木典子「アサーション・トレーニング」日本・精神技術研究所 金子書房 13頁・14頁より抜粋)

### 【アサーションとは？】

自分も他人も大切にしようとする自己表現のこと。

### 【あなたのアサーション度は？】

「いいえ」と答えた項目は、あなたがうまく自己表現できない場面といえます。「はい」と答えた項目で、冷静に対応できる意味での「はい」の数が多い人ほどアサーション度が高いといえます。

#### ※ アサーションの歴史

1950年代、アメリカで「行動療法」と呼ばれる心理療法の中から生まれました。最初は自己主張が苦手な人のためのカウンセリング技法として実施されていたのですが、1960～1970年代に起こった黒人差別撤廃運動(公民権運動)の中で、人権を圧迫され続けていた人たちに、この理論は大きな勇気を与えました。

### 【3つのタイプの自己表現】

|        |                                  |
|--------|----------------------------------|
| 攻撃的    | 自分だけ主張して、相手を見下したり、抑えてしまう。        |
| 非主張的   | 自分を抑え、相手の言い分に合わせてしまう。            |
| アサーティブ | 自分の思いや考えを正直に伝えると同時に、相手の表現も受けとめる。 |

### 【アサーションは、コミュニケーションの始まり】

人間関係のトラブルや悩みは、その大半がコミュニケーションに問題があります。

人権を無視したコミュニケーションが様々な問題を引き起こしています。

そもそも、ものごとは自分の思い通りには、なかなか進みません。その上で、互いに聴きあい、互いに伝えあうこと。そして、お互いが合意に至るスタートラインに立つためのやり取りがアサーションです。つまり、自他尊重のコミュニケーションです。

▶ 次回の21号では、アサーションの具体例を紹介します。

## 最近の話題から

DVやストーカー行為は、「犯罪」です。長野県内では、平成23年度にDVに関する相談等が1,741件、またストーカー行為に関する事案(相談等を含む)の取扱件数が、275件発生しています。

**一人で悩んでいませんか！**

被害を受けたら・受けるのではないかと不安に感じている「あなた!」、今すぐに相談してください。

●**DV**(ドメスティック・バイオレンス、夫婦間の暴力(事実婚、元配偶者も含む))は、犯罪です。

警察による一時保護、女性相談所などの自立支援が受けられます。また、被害者からの申し立てにより、配偶者が近づかないように、裁判所は被害者への接近禁止命令、被害者の子または親族等への接近禁止命令、電話等禁止命令(いずれも期間6カ月)、退去命令(期間2カ月)の保護命令を出すことができます。

命令に違反すれば1年以下の懲役、または100万円以下の罰金に処せられます。

●**ストーカー行為**は、犯罪です。被害者の訴えによって、ストーカー行為は、6か月以下の懲役または50万円以下の罰金刑となります。

また、警察は警告書による警告ができ、加害者がこの警告に従わない場合、都道府県公安委員会には禁止命令を出すことができます。この命令に従わない場合には1年以下の懲役、または100万円以下の罰金刑に処せられます。

## ☆ 相談窓口はこちら ↓

●長野県警  
地域安全推進室 警察安全相談  
☎026-233-9110 又は #9110  
\* 24時間対応

●長野県警  
女性被害犯罪ダイヤルサポート110  
☎026-234-8110 (月~金)  
\* 土・日・祝日除く 9:00~17:00

●女性の人権ホットライン  
(長野地方法務局)  
☎0570-070-810 (月~金)  
\* 土・日・祝日除く 8:30~17:15

●女性相談センター  
(長野県女性相談センター)  
☎026-235-5710 (月~金)  
\* 土・日・祝日除く 8:30~17:15

**女性に対する暴力**

配偶者や交際相手からの暴力をDV(ドメスティック・バイオレンス)といいます。特に女性の被害者が多くなっています。子どもの目の前でDVが行われると、子どもにも重大な影響を及ぼすといわれています。身体に対する暴力だけでなく、大声でとどろくような精神的暴力や性行為を強制するような性的暴力も含まれます。

— DVは人権侵害であり、「犯罪」行為です。 —

|                           |
|---------------------------|
| 身体的暴力… 殴る、蹴る など           |
| 精神的暴力… 口汚くののしる、無視する など    |
| 経済的暴力… 生活費を渡さない など        |
| 性的暴力… セックスの強要、避妊に協力しない など |
| 社会的暴力… 人間関係・行動を監視する など    |

また、相手の顔に反する性的な言動で不快な思いをさせたり、不利益を与えたりすることをセクシュアル・ハラスメントといいます。さらに、性犯罪・売買春・ストーカー行為なども女性に対する重大な人権侵害です。しかし、これらの問題は、女性が被害を訴えにくく、問題が潜在化する傾向にあり、周囲の理解と協力が重要です。



人権啓発センター第2展示室パネルから

●長野県男女共同参画センター  
“あいとぴあ”  
☎0266-22-8822 (火~土)  
\* 火~土 8:30~17:15  
金のみ 8:30~21:00

# 人権啓発センター 情報(インフォメーション) 1

## お奨め DVD

### 「クリームパン」 (DVD 36分 中・高生、一般向け)

子どもへの虐待など社会問題になっている事件を通して、「いのちの重さ・尊さ」を描いています。

互いに支えあい生きていくこと、身近な人に関心を持ち、互いを尊重した支えあいの大切さを改めて感じさせます。「いのちの大切さ」について、もう一度振り返って考えてみる事ができる作品です。

### 「日常の人権 I」 (DVD 23分 一般向け)

人権学習会の中で、数多く視聴されている作品です。私たち一人ひとりが身近な人権について考えるきっかけを与えてくれる作品です。

私たちは、日常生活の中で、差別の意識のないままに、知らず知らずに使ってしまう言葉や、いつの間にか身につけてしまった思い込みや偏見により、相手を傷つけてしまうことがあります。

また、日常の何気ない言動に傷つけられ、悲しい思いをしている人がいます。女性・子ども・高齢者の人権問題を“気づき”から“行動へ”つなげるために、どのような考えや行動が、それらの課題解決に向け必要なのか示唆してくれます。

### 【ご利用・問い合わせ先】

人権啓発センター

☎026-274-2306

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kikaku/danjo/center/houhou3.htm>



## \*\* 人権ひとくちメモ \*\*

### …ダイバーシティ…

「多様性」とか「相違点」という意味。世界中には、様々な人がいます。人種・性別・年齢・種々の障害の有無などの違いや、価値観・宗教・生き方・考え方などの内面的な違いにかかわらず、多様性や相違を互いに受け入れて、すべての人がそれぞれの力を発揮して生きられるような組織環境をつくる事が重要です。

画一的な型にはまらず、各自の個性を生かし能力を発揮できるような組織や地域社会をつくることは、個人にとっても組織自体にとっても大きなプラスです。

# 人権啓発センター 情報(インフォメーション) 2

## ☆ 人権啓発センターでは

- 人権学習会・研修会への講師派遣を行っています。  
県内どこへでも無料で出向きますので、ご利用ください。
- センター内での人権学習会を行っています。
- 人権に関する啓発ビデオ(207本)・DVD(33本)、展示パネル(2組：A1サイズ 1組19枚)の貸出しを行っています。  
事前に電話等で貸出し状況を確認してから、お申し込みください。  
ご利用は無料ですが、送料が発生する場合は ご負担をお願いします。  
ビデオやDVDの一覧は、ホームページをご覧ください。センターへお問い合わせください。  
(当センター以外でも、上小地方事務所・上伊那地方事務所・松本地方事務所の地域政策課にもありますので、お問い合わせください。)
- 人権相談を行っています。  
相談は、電話でも面接でも行っています。  
相談に関する秘密は、堅く守られますので、安心して相談が受けられます。

～相談専用電話 026-274-3232～



館内学習会の様子



### 【問い合わせ・申込み先】

## 長野県人権啓発センター

〒387-0007 千曲市屋代260-6 長野県立歴史館内  
 TEL 026-274-2306 / 026-274-3232 (人権相談専用電話)  
 FAX 026-274-2309

ホームページ <http://www.pref.nagano.lg.jp/kikaku/danjo/center/center.htm>

- ◆開館時間……午前9時～午後5時(ただし入館は午後4時30分まで)
- ◆休館日……毎週月曜日(祝日、振替休日にあたる場合は火曜日)  
祝日の翌日(日曜日にあたる場合は開館)  
年末年始等センターの定める日
- ◆入館料……無料
- ◆交通案内……しなの鉄道 屋代駅、屋代高校前駅から徒歩25分  
長電バス停 「屋代高校前」又は「屋代高見町」から徒歩約20分  
高速[上信越道]バス停 「屋代」から徒歩約3分  
長野自動車道・上信越自動車道 更埴I.Cから車で5分

