



「だんだん」ゆるやか女性相談室だより No.9



～幸せでも、不幸でもないということ～

「あなたは幸せですか？」この問いに、「幸せでも、不幸でもない」と答えた人が一番多かった町があります。徳島県旧海部町です。この町は、自殺率の低い「自殺希少地域」と言われています。この町に注目して、「自殺予防因子」の調査・研究をした岡檀（おかまゆみ）さんの著書に『生き心地の良い町』があります。

この町は、江戸時代に移住者によって発展し、人の出入りの多い土地で、人間関係が膠着することなく、ゆるやかな絆が常態化しました。

町でみつけた、五つの自殺予防因子は、

- ①いろんな人がいてもよい、いろんな人がいた方がよい。（多様性）
- ②人物本位主義をつらぬく。（地位や学歴、家柄や財力にとらわれず、問題解決能力や人柄で人を見る）
- ③どうせ自分なんて、と考えない。（自己効力感を持つ）
- ④「病」は市に出せ。（悩みやトラブルを隠して耐えるより、早めに開示すれば、周囲が対処法を教えてくれる）※市はマーケット等のこと
- ⑤ゆるやかにつながる。（人間関係が固定しない）

こだわりを捨て、幸せでなくても、不幸でないことが重要であり、幸せを感じられなくなったときの対処の仕方が肝心です。「どうせ自分なんか」や「男だから」「女だから」と何気なく言うてしまうことは、子どもたちに影響し、知らず知らずのうちに刷り込まれます。そして、助けを求めたことを恥ずかしいと思わないこと。

人々の意識は、歴史や地形にも影響されていて変えることは簡単なことではありません。しかし、相談室で「生きづらさ」を感じている方たちのお話を聴いていると、少しでも「生き心地の良い町」になったらいいなあと思います。

●問合せ うきは市男女共同参画センター

☎77-2661

E-mail woman@city.ukiha.lg.jp

開館時間 9:00～17:00

休館日 水・日・祝日・年末年始



生き心地の良い町

この自殺率の低さには理由がある

著者：岡檀／著

出版者：東京：講談社

出版年：2013.07

請求記号：368.3 伽マ



STOP! ヘイトスピーチ

ヘイトスピーチ解消のための法律（本邦外出身者に対する不当な差別的言動の解消に向けた取組の推進に関する法律）が平成28年（2016年）に施行され、本年6月で5年が経過してはいますが、いまだに特定の民族や国籍の人々を排斥する不当な差別的言動が続いています。こうした言動は、人々に不安感や嫌悪感を与えるだけでなく、人としての尊厳を傷つけたり、差別意識を生じさせることになりかねません。一人一人の人権が尊重され、豊かで安心できる成熟した社会の実現を目指す上で、こうした言動は許されるものではありません。

法務省の人権擁護機関では、皆様一人一人に「ヘイトスピーチ、許さない。」という思いをもっていただくことが、こうした言動をなくすために大変大切なことだと考えています。

ヘイトスピーチによる被害など、人権に関する問題でお悩みの方はご相談ください。

みんなの人権110番 ☎0570-003-110

外国語人権相談ダイヤル ☎0570-090-911

STOP! HATE SPEECH

ヘイトスピーチ、許さない。



子どもの人権110番強化週間 8月27日（金）～9月2日（木）

「子どもの人権110番強化週間」として、「いじめ」や体罰、不登校や子どもの虐待など、子どもに関する人権問題のご相談を受け付ける相談電話を設置します。

■8月27日（金）8月30日（月）～9月2日（木） 8:30～19:00

■8月28日（土）及び8月29日（日）は10:00～17:00

0120-007-110

I P電話を利用される方は、092-739-4175へお電話ください。

