

第32回人権講演会から

講師 大場久美子さん
 小山評定ふるさと大使・女優



“地獄ときどき晴れ”

自分の心と向き合ってきた10年間

平成22年8月18日(水)
 於/小山市立文化センター

私は10年間パニック障害という病気と闘ってきました。今は、克服させていただきました。そのお話を盛り込んで、みなさんと「命って何だろう?」「人権って何だろう?」っていうことを一緒に考えられたらなと思っています。

そして、昨年、私は心理カウンセラーの資格をいただきました。パニック障害をとおして、たくさんの方が、ブログやホームページに相談を寄せてくださいました。はじめは、自分の体験談を話していました。しかし、相談内容が、とても深刻なものであったり、命の危険に及んだりするものであったため、素人感覚ではいけないと思い、心理学を学ばせていただきました。

今日は、そんな心理学をまぜながら、みなさんがすてきな人生をまた考えていただけるような話をさせていただきます。

パニック障害の発作を引き起こす引き金になったのは、母の死ではないかと思っています。パニック障害の症状は人それぞれ違うようですが、私の場合は激しい動悸と死ぬのではないかと思うほどの息苦しさや恐怖でした。恐怖と感ずることや苦手なことが、日に日に増えていきました。人混みや乗り物、シャンプーの泡や食事や眠ることなどたくさんたくさん。そんな時、私は天国の母によく手紙を書きました。

(人権講演会講話内容から一部リーフレット用にまとめたものです)



小山政光と寒川尼像 (平成22年6月)

小山市歴史見える化計画の第1号として、小山市ロータリークラブのご協力のもと、里親によって植栽された思川桜堤(観晃橋南側)に設置しました。小山政光は、「小山氏」の開祖として、平安末期に初めて「小山」姓を名のり、妻の寒川尼が源頼朝の乳母だった縁から、鎌倉幕府成立に大きく貢献し重用されました。

お問い合わせ先
 小山市役所人権推進課
 ☎0285-22-9292
 小山市教育委員会生涯学習課
 ☎0285-22-9663

人権相談
毎月第2金曜日 (予約不要)
 午前10時～午後3時
 小山市役所別館3階相談室
 人権推進課 ☎0285-22-9292

ホームページ「小山人権の扉」
 URL <http://www.oyama-tcg.ed.jp/~jinken/>

ふれあいと思いやりのあるまち

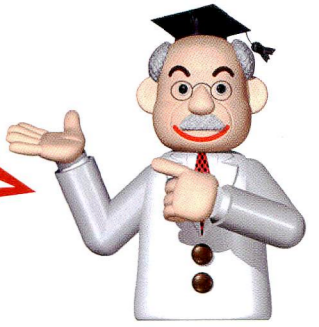
おやま

ココロとココロで向き合っていますか!
 身近なところから考えてみよう



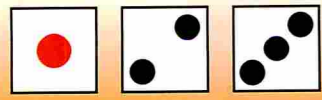
エコ・キャンドルナイトinおやま 小山市まちの駅「思季彩館」平成21年12月

廃食用油から作ったろうそく(エコ・キャンドル)を飾り、電気を消して静かな夜を過ごそうと、おやまエコ・キャンドルナイト実行委員会が「今なら間に合う『地球への思いやり』」をテーマに開催したそうじゃ。ろうそくの灯火は、地球だけでなく、人々のところもやさしくするようじゃな。

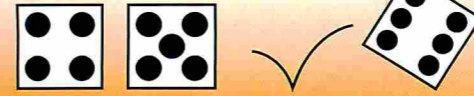


じんけん博士

小 山 市
 小 山 市 教 育 委 員 会



バリアフリー体験すごろく



バリアフリーって何だろう？
このすごろくで体験してみよう！



段差でころんだ！
1回やすみ

エレベーターに
乗ります

車イスでも一人で
スムーズに乗れました！

ポイント **なんで低いの？**



エレベーターには高い所と低い
所にボタンがついています。

これは、車イスの
人でもボタンが
押せるように低い所
にもついているの
です。



ポイント **体が不自由だとどうなる？**

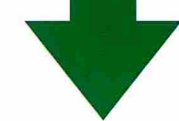
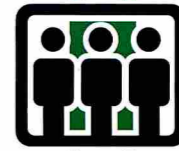
支えがないと歩けなかったり、段差が越えられずにつまづいて転んで骨折したりします。



段差を少なくした歩道



車イスでも使える
2段になった「てすり」



スタート

手や足が不自由って
どんな感じ？



全員止まれ！

さいころをふって

は右のコースへ→
は下のコースへ↓

さいころをふって

は上へ4マスすすむ
は下へ2マスすすむ

目が不自由って
どんな感じがなあ？



ゴール

ポイント **音響式信号機とは？**

歩行者信号が青になると「カッコー、カッコー」
「ピヨ、ピヨ」となるのを聞いたことありませんか？

これは目の不自由な方に信号が青になったことを知らせるためのものです。
「カッコー」は東西もしくは大きい方の道路、
「ピヨピヨ」は南北もしくは小さい方の道路の
信号が青であることをあらわしています。



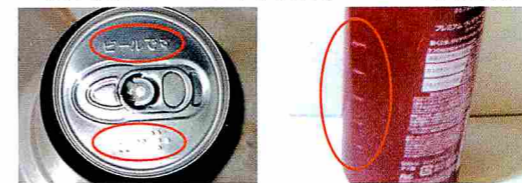
タクシーに乗る
タクシーの支払いも、
スムーズに出来ました！！

ポイント **さわってわかる？**

お金やシャンプーなど、身近ないろいろな
ものが触って区別できるようにつくられています。



一万円札 五千円札 千円札

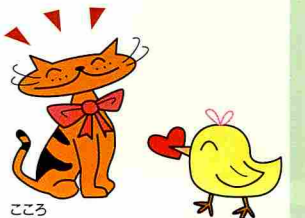


バリアフリーとは、すべての人々がどんな
ところでも安心して暮らせるようにいろい
ろな障害をなくするという考え方です。

いかがでしたか？

世の中にはたくさんの
障害（バリア）がありますが、
それぞれ工夫することで、
なくすることができます。

でも、
一番大切なこと、
それは「思いやりの心」です。



ポイント **点字ブロックとは？**

歩道や駅のホームなどでよくみる黄色い「つぶつぶ」や「せん」これらは、
目の不自由な人が一人で安全に歩けるように設置されています。
視力の弱い人でも見やすいように黄色いになっています。

線がついているブロックは、「すすめ」
を意味しています。

点がたくさんついているブロックは、
「止まれ」を意味しています。

点字ブロックの上にと
止まっていた自転車に
ぶつかってしまった
1回やすみ

