

# すべての人を大切にすまちに

～良い出会いと良い関係をつくっていくために～



問 人権センター  
(大路二、キラリエ草津3階)  
☎563-1177、FAX563-7070

新しい出会いの中で「うれしい」「ときどきする」「少し不安になる」など、さまざまな気持ちが入り混じる4月になりました。人は出会いの瞬間に、とても大きな印象をその人から受けることが分かっています。「初頭効果」とか「第一印象」などといいます。また、初めての出会ったときだけでなく、日常の中で繰り返される出会いの中でも同じことがいえるようです。そういった意味で、家庭内でしたら家族が朝起きるときや、親が子どもを保育園(所)や学童保育などに迎えに行ったとき、職場や学校の仲間とあいさつをするときに、少し心掛けることが大事になってくるのではないのでしょうか。

### 「聞く」と「聴く」

人とコミュニケーションをとるとき、会話以外にも「筆談(電子メールやチャットも含みます)」「手話」などいろいろな方法がありますが、ここでは受ける側の「きく(聞く・聴く)」に注目してみましよう。門構えの「聞く」は「物音を聞く」「話し声を聞く」などのように、自然に耳に入ってくるときに使います。普段、わたしたちは、膨大な情報の中で生活しています。インターネットなどの情報発信が容易になり「フェイクニュース(偽ニュース)」のような、人々を混乱させる情報が溢れていきます。そのため「内容をさらに深く知ろう」「正しいかどうか確認しよう」ということを欠くと「先入観」「思い込み」「決め付け」「偏見」などが生まれることがあります。もう一つの「きく」は「聴く」です。これは「音楽を聴く」「聴講」「傾聴」などという言葉に使われるように、積極的に耳を傾けるという意味が含まれ、物事の本質を見極めようとする姿勢があります。このことが、先入観や偏見をなくすることにつながります。人と人との関係においても、積極的に「聴く」姿勢を持つことは、先入観や偏見を持たずに、相手の人間性や個性を正しく見る

### 共感しながら「聴く」

ことにつながっていくと思えます。人と良い出会いをつくり、関係を深めていくために、「良い聴き手」でありたいものです。身近な関係、例えば「夫婦」「親子」「仲間」「同僚」など、その人との関係が深く、つながりが強いほど「これぐらい分かってくれるだろう」と「聴く」ことに対して鈍感になっていくことはないでしょうか? 「共感しながら聴く」とは、うれしい話であれば一緒に喜び、悲しい話であれば一緒に悲しみながら聴くことです。一緒に喜んでもらえたり、一緒に悲しんでもらえたりするとすごく安心し、うれしくなります。自分にうれしいことがあったときに「それはうれしいね。良かったね」と、一緒に喜んでもらえると、うれしさは大きくなります。また、落ち込んで悲しいときに「それは悲しかったね。つらかったね」と、寄り添ってもらえると、悲しみやつらさは少し軽

### うなずく

くなるかもしれません。言葉にして出さなくても、相手の思いを受け止めているとき、無意識に「そうそう」「分かった」などと、うなずく動作をしているときがあります。このうなずくという動作は小さな動作ですが、この動作には『一生懸命聴いていますよ』『あなたのことを大切に思っていますよ』など、相手への受容のメッセージが含まれています。良い出会いと良い人間関係づくりは、一人ひとりの思いが尊重され、安心して生活できるまちづくりの第一歩です。新たな出会いの季節である4月を迎え、相手を理解し関係を深めていくために、相手の思いを受け止める姿勢を少し心掛けていきたいものです。



「健康推進員」は、地域の皆さんと一緒に「私たちの健康はわたしたちの手で」をスローガンに楽しく健康づくり活動をしています。



## 健康推進員 一緒に健康づくりの活動をしませんか

問 健康増進課(2階)  
☎561-2323、FAX561-0180



## 健康推進員とは

健康推進員は、1年間の養成講座を受講した後、市長から委嘱を受けて地域に密着した健康づくり活動を推進するボランティア組織です。「健康づくりの5本柱」を市民一人一人が実践できるよう、啓発に取り組みます。

- 健康推進員になるためには養成講座の受講が必要です。詳しくは、担当課にお問い合わせください。
- 受講時期 6月ごろ(月1～2回のスケジュールとなります)
  - 受講時間 合計26時間(20時間以上受講要)
  - 受講内容
    - ・ 講習(食事や歯の健康、生活習慣病予防について)
    - ・ 調理実習(減塩についてなど)
    - ・ 運動教室 など
- 申 5月15日(月)までに担当課へ

**健康づくりの5本柱**

- 休養** 心身の疲れを休める
- 栄養** 健康な食事のアドバイス!
- けん診** けん診の啓発
- 運動** 健康や介護予防
- 生きがい** 居場所づくりの提供

**できる人ができる時に、できることを無理なく楽しくボランティア活動しましょう!!**

インタビュー  
健康推進員副会長  
中西真由巳さん

子育てが一段落したときに、健康推進員の養成講座を受けました。家族の健康を一番に気に掛けてきた私にとって、この講座での学びはさらに健康への意識を高めるものになりました。この学びを家族だけでなく地域の人たちに役立てたい、広めたい!という気持ちで活動しています。同じような仲間とつながれたことで21年間活動を続けることができました。今は時代も変わりました。“できる人ができる時に、できることを無理なく楽しくする”という思いで健康推進員になっていただき、まずは身近な人に

声掛けして養成講座での学びを伝えていく、そこから地域に広がっていくんだと思っています。健康推進員に興味を持っている方の中には、子育てや仕事で忙しい方もたくさんいらっしゃるかと思います。そのような方や男性の方、健康に不安がある方も活躍中です。ぜひ私たちと一緒に、明るく、楽しく、元気にボランティア活動しましょう!!



▲くさつ健康はつらつ体操の普及活動

## どんな活動をしているの?

- **くさつ健康はつらつ体操**  
草津市民歌に合わせて振り付けした楽しい体操で、小学校や地域のイベントなどで普及させ、運動の大切さを伝えています。
- **エプロンシアター**  
市内の保育園(所)・幼稚園、認定こども園を中心に歯みがきの大切さを伝える、エプロンを使った劇です。



- **食育フェルトパネル**  
パネルを使って、朝食の大切さやバランスの良い食事について離乳食教室などで分かりやすく伝えています。
- その他、歯科啓発や食育推進・禁煙推進活動などの身近でできることを仲間と一緒に考える活動をしています。