

トピックス
Topics

- 特集:第1回あいぽーと徳島研修会「こころの声を聴く〜メンタルヘルスケア〜」
- 令和5年度人権に関する児童生徒の作品受賞標語ポスター巡回展
- 新着図書:DVD・人権啓発パネルのご案内
- あいぽーと施設見学
- あいぽーとスタディ
- あいぽーと徳島情報



あいぽーと徳島では、人権に関するさまざまなイベントを開催しています。

特集

こころの声を聴く 〜メンタルヘルスケア〜

第1回あいぽーと徳島研修会

■若者の自死の背景にある 精神疾患の存在

今、世界を代表するプロアスリートや芸能人の中にも精神疾患やそのリハビリ中であることをカミングアウトしている人がいることは、私としては良い傾向だと思っています。なぜなら精神疾患はまだまだ「特別な人がなる特別な病気」という捉え方をされている人が多いからです。精神疾患は誰もがなり得る、たいへんありふれた病です。

昨年度の日本の自殺者数は2万1837人、長年続いていた年間3万人に比べれば少なくなっています。この数は世界でもかなり高い割合で、このうち中高生は1513人。前年度に比べて1人減少しているものの、若年層における死因のうち自殺が占める割合を見ると、先進7カ国の中で日本がトップです。国の未来を担うすばらしい才能がどんどん失われていっているんです。

なんででしょうか。ある研究結果によると、6〜7割以上は亡くなる前に明らかに精神疾患にかかっている症状や兆候があったという結果が出ています。健康問題、経済問題、家庭問題というのが上位ですが、健康問題の多くに精神疾患が含まれていると捉えて頂ければと思います。ただ自殺の原因はおそらく一つではありません。様々な問題が絡み合っている。複合的な原因となります。自殺を考えている人の心理としては、絶望感や孤立感、悲嘆、焦燥感、衝動性のほか、柔軟性がなく考えが固い、諦めなどがあります。特に「両価性」という心理に注目したいと思っています。自殺したい人は心から自殺することだけを願っているのではなく、おそらく生きたいという気持ちがありながら希望や光が見えないという袋小路に迷い込んで死ぬしかないという、両極端な気持ちを持つている状態です。あ

たいと思う気持ち」であったと体験を語ってくれました。

■精神疾患を取り巻く
偏見と差別

令和5年度の障害者白書によると、精神障がい者の数は614万8000人となっています。この数はもっとも多いのが現状ではないかと思っています。なぜかというところの病は偏見や差別がたいへん根強くありますし、知識がない故に心の病の兆候があっても「まさか自分がかかるわけがない」と思い込んで病院に行かない、また受診までの期間が長かったり、治療を中断している方も大勢いると考えられるからです。日本人の5人に1人は一生のうち何らかの精神疾患にかかるというわけですから、心の病はもう国民病であるといっても過言ではありません。精神疾患の半数以上は

(音声コード)

講師.. 田淵 泰子さん
たぶち やすこ
川崎医療福祉大学医療福祉学部医療福祉学科特任講師
令和6(2024)年5月23日開催

令和6年度 人権教育啓発リーダー養成講座(前期)

どなたでもお申し込みいただけます。

参加無料
申込必要
※申込受付は前日まで
申込みフォーム

第2回 人権全般

日時 令和6(2024)年
7月20日(土) 13:30~15:00

会場 四国大学 交流プラザ4階
第2セミナー室
徳島市寺島本町西2丁目35-8

演題 日本の「格差」と「分断」を
リアルに目を向けよう

講師 石井 光太(いしい こうた)さん
作家

第3回 性的マイノリティ

日時 令和6(2024)年
8月1日(木) 13:30~15:00

会場 アスティとくしま 2階 第6会議室
徳島市山城町東浜傍1-1

演題 同性カップル
弁護士夫婦のカラフルデイズ
LGBTQのこと、
僕のこと、あなたのこと

講師 南 和行(みなみ かずゆき)さん
なんもり法律事務所 弁護士

第4回 子どもの人権

日時 令和6(2024)年
9月12日(木) 13:30~15:00

会場 アスティとくしま 2階 第6会議室
徳島市山城町東浜傍1-1

演題 助けたい人を助けられる
社会を目指して

講師 谷山 大三郎(たにやま だいざぶろう)さん
スタンバイ株式会社 代表取締役
千葉大学教育学部附属教員養成開発センター 特別研究員
大阪教育大学 客員准教授
一般社団法人standbyyou 代表理事
一般社団法人いじめ構造変革プラットフォーム(PIT) 共同代表
NPO法人RememberHANA 理事

あいぽーと徳島 第1回特別展示

平和学習「徳島大空襲」

～戦争の悲惨さ・平和の尊さと人権～

入場無料

開催期間 令和6(2024)年7月20日(土)~8月25日(日)
10:00~18:00 ※休館日:月曜日(休日の場合はその翌日)

展示会場 あいぽーと徳島 展示・交流スペース
徳島市東沖洲2丁目14 沖洲マリナーミナルビル1階

展示内容

- 写真パネル(協力:徳島県立博物館、徳島県立文書館)
・徳島大空襲関係写真
- 遺物等(協力:徳島県立博物館)
・焼夷弾 ・固着した磁器片
- 動画(協力:徳島新聞社)
・ふるさとを焼き尽くした劫火(ごうか) ~徳島大空襲75年~
【徳島新聞・YAHOO!ニュース合同企画】(23分20秒)
- 関係図書等
・徳島の自然と歴史ガイドNO.4 徳島大空襲(徳島県立博物館発行)
・冊子「語り継ごう 徳島大空襲」体験談(徳島市発行) など

あいぽーと徳島夏休み子ども体験

「ちりめんモンスターをさがせ」

開催日 令和6(2024)年
7月24日(水)

会場 イオンモール徳島
1階UZUコート
(徳島市南末広町4番1号)

申込締切 令和6(2024)年
7月9日(火) 必着

●申込方法等の詳細は、あいぽーと徳島へお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

第2回 県民講座

安心して認知症になれる社会に向けて ～認知症の本人とともに～

日時 令和6(2024)年10月19日(土) 13:30~15:00

会場 アスティとくしま2階 第6会議室 (徳島市山城町東浜傍1-1)

講師 堀田 聡子(ほった さとこ)さん
慶応義塾大学大学院 教授/認知症未来共創ハブ 代表

●申込方法等の詳細は、後日、あいぽーと徳島のホームページへ掲載します。

主催・問い合わせ: あいぽーと徳島(徳島県立人権教育啓発推進センター) Tel.088-664-3719 ホームページ <https://www.aiport.jp/>

人権相談のご案内

あいぽーと徳島では、人権擁護委員・弁護士による人権相談を行っています。まずは電話にてご連絡ください。

Tel.088-664-3701
(徳島県男女参画・人権課分室)

一人で悩まず
お電話を

- 人権擁護委員による相談 第2・第4土曜日(10:00~16:00) 面接相談及び電話相談
- 弁護士による相談(要予約) 第1・第3金曜日(13:00~16:00) 面接相談
- 弁護士によるインターネット上の人権侵害相談(要予約) 偶数月の第2金曜日(13:00~16:00) 面接相談

[編集・発行]

あいぽーと徳島

徳島県立人権教育啓発推進センター
指定管理者 特定非営利活動法人 徳島ヒューマンネット
〒770-0873 徳島市東沖洲2丁目14 沖洲マリナーミナルビル内
Tel.088-664-3719 Fax.088-664-3727
E-mail: info@aiport.jp

あいぽーと徳島 検索 <https://www.aiport.jp>

- 開館時間/午前10時から午後6時まで
- 休館日/月曜日(祝日の場合はその翌日) 年末年始(12月29日から1月3日まで)

●公共交通機関のご案内 JR徳島駅前から徳島市営バス6番のりば・徳島バス[中央市場線]に乗りし、[沖洲マリナーミナル]にて下車。



駐車場案内図

お車を利用の場合、ビル西側駐車場の「あいぽーと徳島」と表記のある赤いコーンの場所に駐車してください。
満車の場合は、ビル北側の県営有料駐車場をご利用ください。
●3時間まで200円



(音声コード)

令和5年度人権に関する 児童生徒の作品受賞標語ポスター巡回展

昨年12月に発表しました「令和5年度人権に関する児童生徒の作品」の受賞作品の中から、標語ポスター(県内各学校から応募のあった31,476作品より受賞した作品)を身近な場所で鑑賞していただけるように県内各所で展示会を開催しています。

会場は8箇所で行い、それぞれの地域の学校に通う子どもたちの作品を展示しています。会場に訪れた多くの方に、地域の子どもの作品をご覧ください。

展示会場

- マルナカ脇町店(美馬市) 令和6年5月10日~5月15日
- ハローズ津乃峰店(阿南市) 令和6年5月15日~5月20日
- フレスポ阿波池田(三好市) 令和6年5月17日~5月23日
- あいさい広場(小松島市) 令和6年5月22日~5月29日
- ホテル千秋閣(徳島市) 令和6年6月1日~7月2日
- フジグラン石井(名西郡) 令和6年7月5日~7月11日(予定)
- フジグラン北島(板野郡) 令和6年7月12日~7月16日(予定)
- イオンモール徳島(徳島市) 令和6年7月24日(予定)



● 新着図書・DVD・人権啓発パネルのご案内

● 人権啓発・学習に関する図書・DVDや令和6年度青少年読書感想文全国コンクール課題図書(貸出用)を入荷しました。展示パネルも新しく追加しました。ご利用ください。

DVD

いじめ
一歩ふみ出す勇氣



東映株式会社
教育映像部

図書

娘がいじめを
していました

我が子がいじめの
当事者と知ったら
あなたは
どうしますか—?

KADOKAWA
しろやぎ 秋吾



パネル

障がい者差別解消法に関する
合理的配慮についての展示パネル



図書

「くうき」が
僕らを
呑みこむ前に

脱 サイレント・
マジョリティー
理論社
山田 健太
たまむら さちこ



図書

格差と分断の
社会地図

16歳からの
(日本のリアル)

日本実業出版社
石井光太



20代前半までに発病するともいわれています。では心の病とは、いったいどのような病気なのでしょう。心の病は脳の機能的な障がいや器質的な問題によって生じる疾患です。昔は遺伝するといわれていましたが、必ず遺伝すると断言はできません。しかし脳の器質は受け継がれやすい側面もありますので、遺伝子と環境的な要因によって発症すると捉えてください。心理的、生物的、身体的、社会的な様々な要因により、不安や気分の落ち込みなどが長引いて生活に支障を来した状態、脳の機能の不調が心の不調として反映する病です。うつ



■自分や大切な人の心の声を聴いてほしい
統合失調症は前兆期、急性期、休息期、回復期という経過をたどっていきます。陽性症状で活発にエネルギーを使った後、充電をする休息期にはテレビを見てゴロゴロしたり、ひたすら家にこもる姿を見て家族や恋人など近しい関係の人ほど厳しく接してしまうこともあります。すべての精神疾患の治療として「薬物治療」「リハビリ」のほか、見守ってくれる人、応援してくれる人、一緒に歩いてくれる人の、いわゆる「人薬(ひとぐすり)」の存在も不可欠だからです。自殺の増加を食い止めるた

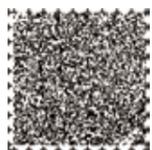
病や双極性障害、アルコール依存症など様々なものが含まれますが、特に統合失調症は思春期に発病しやすく、100人に1人がかかるといわれています。思考や行動、感情をひとつの目的に沿ってまとめていく力・統合する能力が低下する病気で、全国で約80万人いるといわれています。陽性症状としては幻覚や妄想、幻聴などで、陰性症状としては意欲の低下や自閉的になる、いわゆるうつ的な状態です。

め、「ゲートキーパー」の養成が各自治体で取り組まれています。ゲートキーパーとは悩みを抱えた人に気付き、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。皆さんは、笑顔で挨拶をされたり歓迎される、自分自身の存在を認めてくれる人がいるだけで、その日がどん底からバラ色になることってありませんか。何もかも背負い切るのはではなく、その専門職や相談機関につなげていくこともゲートキーパーの立派な役割です。ストレスは精神疾患の要因の一つであり、あらゆるライフイベントはストレスを伴います。しかしストレスはネガティブで味わつてはいけななものではなく、適度なストレスは何かを達成するための原動力でもあります。避けれられないという前提の上で自分にとって何がストレスで、どのようにセルフマネジメントしていくべきかを知っていただければと思います。

人は体の痛みには敏感ですが、心の声には鈍感です。どうか他人軸ではなく自分軸で、自分の心が泣いていないか、傷んでいないか、苦しんでいないか、自分の心の声に常に耳を傾けて、皆さんにとつて大切な人の心の声に思いを馳せていただきたいと思います。

あいぽーと施設見学

令和6年6月 鳴門教育大学附属小学校3年生のみなさんがあいぽーと徳島を見学に来館されました。



(音声コード)



あいぽーとスタディ

あいぽーと徳島にて施設見学され、実施事業や活用方法などについて学習されました。

- 令和6年3月15日 海部郡隣保館連絡協議会のみなさん



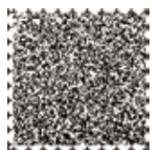
講師プロフィール

田淵 泰子(たぶち やすこ)さん

川崎医療福祉大学医療福祉学部
医療福祉学科特任講師



広島生まれ。1986年山陽放送株式会社報道制作局アナウンス部入社。アナウンサー・ディレクターとして番組企画制作担当。1992年フリーアナウンサーとして独立。2003年医療法人万成病院へ精神保健福祉士として入職。2014年地域交流や学校と連携した精神保健教育等地域福祉活動が評価され、日本精神障害者リハビリテーション学会「ベストプラクティス賞」受賞。公益財団法人こころのバリアフリー研究会評議委員・プログラム委員。メンタヘルス教育普及活動団体LIFE代表。



(音声コード)