つながりを求めて

特定非営利活動法人なら人権情報センター
奈良県磯城郡田原本町鍵301－1
TEL　0744－33－8585　FAX　0744－32－8833
E-mail　info@nponara.or.jp　　（担当：西田・吉岡）

2026年1月
第146号

あけましておめでとうございます。NPO 法人なら人権情報センターは、「誰一人取り残さない」やさしさとぬくもりのある地域社会、まちづくりをめざして、地域の人々とつながり、人権を尊重し合える事業を進めています。人権を大切にする気持ち、自分自身を大切にする気持ち、人と人とのつながりを大切にする気持ちを育むために、さまざまな研修や講座、学習支援、相談者に寄り添った各種相談事業をおこなっていきます。多くの町民の皆さんの、ご支援、ご参加をお願いします。

かいほう塾

かいほう塾は、9月11日の開講式から4か月間を経過し、2学期を終えました。
1年生6人、2年生9人、3年生4人の19人と、ボランティアスタッフ6人で毎週木曜日、午後7時から8時30分まで MiiMoで行っています。

11月20日には、あざさ苑をお借りして、「みんなであそぼう会」との交流会をもちました。かいほう塾からは14人の生徒と5人のスタッフが参加しました。「あそぼう会」は三宅町在住の山本薫さんが中心になって小学生から中高生の居場所づくりの活動をされています。生徒たちは夕食のハヤシライスやマカロニサラダをいただいた後、学習をしたり、小学生とカードゲームをしたり、同じ中学生とトランプやボードゲームで盛り上がりました。生徒たちにとって交流の場が広がりました。「あそぼう会」のスタッフのみなさんに感謝の気持ちでいっぱいです。

かいほう塾はいつでも参加できます。気軽に一度見に来てください
＊**時 間**　19:00～20:30　**場 所**　三宅町まちづくり交流センター MiiMo1階

<かいほう塾の日程>
1月15日（木）・22日（木）・29日（木）
2月　5日（木）・12日（木）・19日（木）・26日（木）
3月　5日（木）・12日（木）
3年生特別学習日
1月13日（火）・27日（火）

第31回
生き活き交流祭

第31回生き活き交流祭が12月7日、三宅町文化ホールのほか、交流まちづくりセンターMiiMo・同広場でありました。300人以上が集りました。＝**写真**
会場には多くの出店があり、おでん・焼きそば・うどん・手作りソーセージ・ちぢみ・みたらし・コーヒーなどが販売され、参加者はそれぞれの出店で買い求め舌鼓をうっていました。

10時、さみどりのオカリナ演奏でオープニング。浅井真紀・三宅小学校長の進行で、古川友則・実行委員長と森田浩司・三宅町長のあいさつのあと、キャンディーワンのK-POP、フラワーフィッシュのストリートダンス、ハウオリ・オハナのフラダンスの披露で会場は盛り上がりました。
ひまわりの家のメンバーはホールで作品を販売。文化ホールでは、幼児園児の絵画、小学生の作品・絵画・習字の展示のほか、介護事業所「菜の花」と「ぽかぽか」を紹介する展示があり、三宅町「未来の学校プロジェクト」のブースも設けられました。

午後は「文化交流」。オープニングは式下中学校の吹奏楽部が演奏。=**写真**
メインの「トーク＆ライブ」として、シンガーソングライターの川口真由美さんによる「三宅に響け平和コンサート」＝**写真** 川口さんは、戦争反対、護憲、反原発、沖縄辺野古米軍基地建設反対などの運動に参加してきた映像をバックに流しながら、「辺野古にかよいつづけた。人々が声をあげていくことで世の中が変わる」と訴えました。

このあと、3歳、5歳の三宅幼児園児が「歌って、奏でて、笑顔のメロディー」と題して歌の発表、ひまわり和太鼓チーム「コスモス」による演奏があり、式下中学校紙芝居制作の会が、校区にゆかりの忍性と世阿弥の紙芝居の発表。ちゅらら～が「創作エイサー」を披露。
トリは劇団かいほう塾が創作劇「空と風と星と」～ユ・グァンスンの生涯～を熱演。ユ・ガァンスンは朝鮮の独立運動家で1919年「3・1マンセー（万歳）運動」の指導者。わずか17歳で獄死しました。劇の最後に、「戦後80年を経た今、過去の教訓を胸に刻みながら私たちは、大切な隣国と友好関係を築くために何をすべきか考えていきたい」と締めくくりました。

31回目を迎えた生き活き交流祭は、今後も地域の交流を深めていきます。三宅町の人権啓発事業としても、この交流祭は子どもからお年寄りまでの幅広い世代が交流を通して反差別・人権尊重を考え、共感しあえる場所をめざしています。交流祭を実施することで、人と人とがつながりあえることの大切さや人権について考える機会を生み出し、違いを認め合い支え合い、未来をともに育むまちづくりをめざしていきます。

依存症って

お酒を飲む機会が増えるこの時期、依存症について考えてみましょう。

依存症とは依存対象の使用について「コントロールができない状態」をいいます。

依存症はアルコールや薬物といった「物質依存」によるものとギャンブルやゲーム・買い物などといった「行動嗜癖（しへき）」によるものの大きく二つに分けられます。脳内報酬系に変化が起こり、物質の快感を脳が記憶し、欲しい気持ちが抑えきれずに冷静な判断が困難になります。誰でもなりうる脳の病気です。決して意思や性格の問題ではありません。

年月が経過すると自身の健康や身近な人の信頼を失うなど問題が増え、最悪、命まで落としかねません。依存対象の使用をやめることを出発点に、体と心の健康を取り戻し、家族や仲間との信頼関係をもう一度築くといった「回復」を促していくことが大切です。

そのためには、支持と共感が得られる新しい仲間を得ること、自分の思いを正直に話せる「居場所」を持つことが大事でしょう。

支援側のポイントは物語「北風と太陽」の太陽が大切。抱えている生きづらさを理解しようとする姿勢と時期をみて「やめたくなる」段階に進みたくなるなにかをそっと後押しすることです。

奈良県はアルコール依存症のみ専門医療機関があります。保健所がアルコール・薬物依存症、精神保健福祉センターは薬物・ギャンブル依存症の相談拠点機関となっています。悩みや困りごとなど、本人・家族・関係者からの相談を医師・精神保健福祉士・保健師・心理士が対応しています。当事者の自助グループもあります。気になることがあるときは相談してみましょう。

相談先は・・・
奈良県精神保健福祉センター（薬物・ギャンブルなど）　０７４４－４７－２２５１
中和保健所（三宅町など）（アルコール）　０７４４－４８－３０３８

ひと休み

一字だけ違う漢字があります。
（答えは最終ページの下です。）

撒撒撒撒撒撒撒撒撒撒撒
撒撒撒撒撒撒撒撒撒撒撒
撒撒撒撒撒撒撒撒撒撒撒
撒撒撒撒撒撒撒撒撒撒撒
撒撒撒撒撒撒撒撒撒撒撒
撒撒撒撒撒撒撒撒撒撒撒
撒撒撒撒撒撒撒撒撒撒撒
撒撒撒徹撒撒撒撒撒撒撒
撒撒撒撒撒撒撒撒撒撒撒

よもやま話

新年あけましておめでとうございます。

昨年末の今年の漢字一字は「熊」でした。「米」という漢字と僅差だったようです。確かに昨年は熊騒動や米騒動に翻弄されていた年でもありました。さて熊が人里や市外になぜ頻繁に出没するようになったのか。専門家の話によると、熊の食糧であるブナなどが不作で餌を探しに山から下りてきているらしい。また、温暖化で海水温が上昇し、鮭も海から川へ遡上する数が減少しているとのこと。さらに過疎化や人口減少で、これまでクマと人との住みわけの緩衝地帯であった里山が手入れされず、クマが山から下りてきやすくなっていることなどがあげられています。

日本には2種類のクマがいます。北海道に住むヒグマと本州・四国に住むツキノワグマです。ヒグマは北方系のクマで、ツキノワグマは南方系のクマだとのこと。ここでふと思うのは九州にはクマはいないのは何故と言うことです。1950年代に絶滅したらしい。理由は九州の山は、照葉樹が多く、熊の餌になる落葉樹がすくなかったとのこと。最近、奈良県内でも目撃情報が多くなってきています。県ではホームページで目撃情報マップを掲載するようになりました。ツキノワグマは本来おとなしい性格。人間の方から刺激することはしないことだと注意喚起されています。クマと人間が共存できる環境を作っていくことが人間の側からの生き物への敬意を表すことになるのではないかと思います。

人権相談

あなたはひとりじゃない！　～　一人で悩まないで　～

あなたの身の周りに起きている心配ごと、困りごとをどうしていますか？たとえば子どものことや家族のこと、仕事のことや将来の不安、DV などがそうです。

友達や家族、公的機関などに相談するのは良しとして「他の人に知られたくない」、「相談するところが解らない」などと考えてじっと我慢している方、いらっしゃいませんか？もしかすると解決する方法はあるかも。解決とまではいかなくても一筋の光が見えるかもしれませんし話すだけでも気持ちが楽になるかもしれません。どうか一人で抱え込まないで欲しいというのが私たちのメッセージです。まず下記までお気軽にお電話ください。また三宅町人権センター2階相談室で面接相談も行っていますのでご利用ください。（要予約）**プライバシーは厳守いたします。安心してご連絡ください。**

三宅町人権相談窓口

奈良県磯城郡三宅町屏風 250-21　三宅町人権センター内
電話/Fax　0745-42-2221
相談日　毎週水曜日　（11時～16時・第5水曜日は除く）

答え：下から2行目の左から4列目「徹」です。