

公益財団法人 高知県人権啓発センター 季刊誌

# こころん だより

2021  
秋号  
Vol. 18



こころん



特集1

多文化共生社会の実現を目指して

文：公益財団法人 高知県国際交流協会

特集2

こころんの  
社会見学

認知症カフェで支え合い  
～認知症とともに生きていける社会へ～

表紙写真：梶原町 げらげら家族会の皆さん（雲の上の図書館にて）

# 多文化共生社会の実現を目指して

文：公益財団法人 高知県国際交流協会



## 私たちにできること



私たちと異なる文化や習慣等の多様性を理解しないと差別や偏見につながる可能性があります。自分の当たり前は、相手の当たり前ではないのです。

もし身近なところで困っている外国人がいたら、声をかけてみましょう。外国語ができなくてもかまいません。「やさしい日本語」がとても役に立ちます。

「やさしい日本語」とは、普通の日本語よりも簡単に外国人にもわかりやすい日本語のことです。短い文章にしたり、難しい言葉を簡単な言葉に言い換えたりすることで、伝わりやすくなります。(例：今朝→きょうのあさ 高台へ避難→たかいところへにげる)

相手に寄り添う気持ちをもって、易しくて優しい日本語で話しかけてみましょう。その小さな一歩が、多様性を認め合い、共に生きる社会づくりにつながるのです。

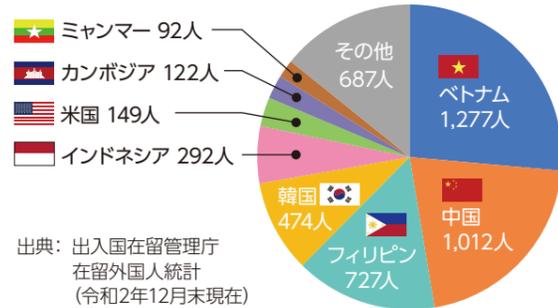
## はじめに



高知県で暮らす在留外国人数は令和2年12月末で4,832人で、10年前と比べて1.4倍に増加しています。(在留外国人統計：出入国在留管理庁)

国籍は73か国にも及び、最も多いのがベトナムで近年急速に増加しています。また、フィリピン、インドネシア、カンボジア、ミャンマーなども増加傾向にあります。

高知県内在留外国人人数<国籍別>



## 多文化共生とは



世界には、様々な文化、言語、宗教、生活習慣等がありますが、外国人も共に地域で暮らす仲間として、多様性を認め合い、共に豊かに生きることができる多文化共生社会の実現が求められています。

多文化共生とは、「国籍や民族などの異なる人々が、互いの文化的ちがいを認め合い、対等な関係を築こうとしながら、地域の構成員として共に生きていくこと」です。(総務省：多文化共生の推進に関する研究会報告書より)

## 高知県における取り組み



高知県国際交流協会では、様々な多文化共生事業に取り組んでいます。

いろいろな国の文化や生活等を知るための国際交流イベントや外国人との交流を通して多文化理解や多文化共生を学ぶ講座を開催しています。

また、災害時に日本語が十分に理解できないことで要配慮者となる可能性が高い外国人を支援するための「災害時外国人支援セミナー」、普通の日本語よりも簡単で外国人にも伝わりやすい「やさしい日本語セミナー」も開催しています。

これらの講座やセミナーは、国際交流や国際協力に興味がある方なら誰でも参加することができます。



さらに、高知県に住む外国人が生活に必要な日本語を学習するための日本語講座の開催や、外国人にとって理解が難しい土佐弁を楽しく学習するための教材動画を制作し、YouTubeで公開しています。



## 高知県外国人生活相談センター

愛称が決まりました!『ココフォーレ』



高知に住む外国のみなさんが安心して生活できるよう相談を受け付けています。専門の相談員が、翻訳機や電話通訳サービスを使って19言語で相談に対応します。

- 場所 高知市本町4丁目1-37 丸ノ内ビル1階
- 受付時間 9:00~17:00 (日曜・祝日・年末年始は休み)
- 相談専用TEL 088-821-6440
- WEBサイト <https://kccfr.jp/>
- インスタグラム

専用フォームから相談もできます。



KCCFR.



## 認知症カフェで支え合い

～認知症とともに生きていける社会へ～

2025年には65歳以上の5人に1人がなると予測されている認知症。その支援策の一つ「認知症カフェ」は、認知症の人やその家族、介護や医療の専門職、地域の方など誰でも気軽に参加でき、交流できる憩いの場です。今回は梶原町で行われている認知症カフェの取り組みを、こころんが取材してきました。



◀ お話してくれた人  
梶原町 地域包括支援センター  
中越 沙織 さん



▲ 写真右・げらげら家族会主催の「げらげら出前カフェ」  
◀ 写真左・中央・地域包括支援センター主催の「認知症カフェ」

### 誰もがなりうる認知症

認知症とは、脳の病気や障害などによって認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態のこと。高齢化が進む中、誰もが認知症の当事者や介助者になりうる可能性があります。

その支援策の一つとして国が推進しているのが「認知症カフェ」です。梶原町では平成28年度末、認知症の家族の集まり「げらげら家族会」の主催で町内初となる「げらげら出前カフェ」が開催されました。その後、平成30年度からは地域包括支援センター主催の「認知症カフェ」もスタートし、以降、官民連携して認知症の方とご家族の支援を行っています。

※参考：厚生労働省HP  
[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/known/disease\\_recog.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/known/disease_recog.html)

### 家族会の「げらげら出前カフェ」と行政の「認知症カフェ」が連携

梶原町における認知症カフェの特徴は、第一に家族会と行政が各々の特色を活かしたプログラムを展開していることです。家族会では認知症の介護経験を持つ方々が世話役となり、ピアサポート（仲間同士の支え合い）をしてくださっています。また行政は地域包括支援センターのネットワークを活かし、介護や医療の専門職から認知症を学ぶ研修会などを開催しています。

第二の特徴は、開催場所です。家族会は町内6地区を順番に回る「出前」方式を取っており、町の「生きがいデイサービス事業」と組み合わせることで送迎バスも活用。離れた場所に住む方も参加しやすくなっています。行政は町の中心部にある雲の上の図書館を拠点に開催し、中高生や親子連れなど多様な世代に認知症カフェの存在を知ってもらう機会にもなっています。

### 「おしゃべり会」で相談も

認知症カフェでは、当事者や家族、地域のいろいろな人が集まってお茶を飲んだり催しごとを楽しんだり、心おだやかな時間を共有します。そうした中で、ちょっと気になることがある方や相談がしたいという方に声掛けして始まったのが「おしゃべり会」です。同じような経験があるからこそ話せる認知症ならではの悩みや思いを吐露することで、少しでも気持ちを軽くする、そんな支え合いの場になっています。

### 認知症のことを もっと気軽に話せる社会に

認知症は誰にでも起こりうる一方で、ご本人やご家族の受け入れや、医師による診断が難しいという側面があります。また社会における認知症への理解不足や偏見も、打ち明けづらさや相談しづらさの要因の一つになっていると感じます。

認知機能が低下して生活にちょっと支障が出てきたなという時、もっと気軽に周囲に話したり手助けを求めたりできれば、病気や介護のしんどさを独りで抱え込むことは減っていくはず。認知症への正しい理解を広げ、マイナスイメージを少しでも払拭することが、認知症とともに暮らしていけるやさしい社会につながると信じています。



質問こころん

げらげら家族会の方にお聞きしました!



家族会のマスコット「げらちゃん」

### みんなが笑顔になれる場を

掛橋 培子さん、高橋 真由美さん

げらげら家族会は認知症の人を介護する家族の集まりで、平成15年に発足しました。人には言えない介護のつらさ、しんどさを、仲間が集った時だけでも笑いで吹き飛ばそうと、出前カフェではお笑いショータイムをやったり、一緒に身体を動かしたりしています。認知症の介護は家族だけで抱え込むとイライラやストレスが溜まります。けれど、人に会うこと、話すことで不思議と笑顔に戻れます。そういう場を今後も提供していきたいと思っています。



こちらも注目!

### 高知市でも家族会と行政が連携!



現在、高知県内では100カ所以上で認知症カフェが開催されています。高知市では、認知症の人と家族の会高知県支部と地域包括支援センターが連携し、「オレンジカフェとさ」が開かれています。  
日時/毎月 第3木曜日 13時～15時  
場所/高知市保健福祉センター(高知市塩田町18-10)  
お問合せ/  
南街・北街・江ノ口地域包括支援センター ☎088-821-7551  
認知症の人と家族の会 高知県支部 ☎088-821-2694

認知症があっても、  
みんな一緒に生きていける  
社会を作っていきたいね!



### 梶原町 保健福祉課 地域包括支援センター

住所:高岡郡梶原町川西路2320-1  
TEL:0889-65-1170 FAX:0889-65-0379  
「認知症カフェ」は雲の上の図書館で年4回開催(不定期)

### げらげら家族会

お問合せ:0889-65-1170(梶原町 地域包括支援センター)  
「げらげら出前カフェ」は町内各地区で年6回開催(不定期)

10月24日(日) 14:00～16:00 ※受付13:30～

令和3年度 人権啓発研修 第2回ハートフルセミナー

講演会「インターネットと人権 ～ネットで被害者にも加害者にもならないために～」 参加費無料 定員100名(予約優先) ※定員に達した場合は、受付を締め切る場合がございますのでご了承ください。

講師 石川千明さん (NPO法人 奈良地域の学び推進機構 理事)

会場 高知県立人権啓発センター 6階ホール

講師紹介 1987年より(株)カプコンにてゲーム企画開発担当。1998年に退職後、フリーでweb企画デザイン制作、webコンサルタントとして活動。2001年に奈良県生駒市で子育て支援グループ「いこま育児ネット」設立。現在生駒市と協働で活動中。2008年より自治体、NPOを対象にSNS講座、web制作講座等開催。2011年より学校ICT支援担当。携帯、ネットでの情報モラル講座を開始。京都府警察ネット安心アドバイザー、安心ネットづくり促進協議会特別会員。こども支援士(AF)認定。



上記については、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止または内容を変更する場合がございます。

公益財団法人 高知県人権啓発センター <開所時間>月～金 8:30～17:15 (祝祭日を除く) TEL 088-821-4681 FAX 088-821-4440 Eメール center@kochi-jinken.or.jp [申込方法] 電話・FAX・Eメールなどで、以下の情報をお知らせください。氏名/参加人数/代表者の連絡先(日中に連絡の取れる電話番号かメールアドレス)



追加募集中! 令和3年度人権ふれあい支援事業について

4団体への助成が決定しましたが、予算残にあわせて追加募集を行います。

高知県内のNPO、ボランティア団体及び民間の団体等(PTA、町内会、老人クラブなど地域で活動している団体や企業、事業所を含む)が人権意識の向上を目的とした事業を行う場合、その経費について予算の範囲内で支援をしています。

【事業区分】 次の区分により申請を受け、支援対象事業及び支援金額を決定します。

Table with 2 columns: 区分, 支援金額・支援率. Row 1: ①申請金額が5万円以下の事業, 全額(支援対象外経費を除く). Row 2: ②申請金額が5万円を超える事業, 1事業当たり上限20万円/支援対象経費の80%以内.

【支援決定】 審査会の審査を経て、10月中旬に通知します。 ※令和3年度予算残774,000円【追加応募締め切り】 9月30日(木)

「事業実施要領」及び申請書はホームページよりダウンロードできます。詳細をご確認の上、申請書を郵送またはご持参ください。

じんけんライブラリー情報

「じんけんライブラリー検索」はこちら 所蔵図書・DVDの検索ができます。ぜひご利用ください。 http://www.kochi-jinken.or.jp/lib/



じんけんライブラリーでは、図書(専門書からコミックまで幅広く所蔵)やDVD・VHS、人権啓発パネルの貸出を行っています。

Section for 'New Book Introduction' featuring three book covers: '知ること、障がいを無くす。' by 木庭寛樹, '日本のSDGs' by 高橋真樹, and '医療の外れで' by 木村映里. Includes a 'New DVD Introduction' section with '私たちが一人ひとりができること' and '知りたいあなたのこと 視覚障がい者の生活・気持ち'.

啓発事業

第48回「部落差別をなくする運動」 強調旬間啓発事業を行いました

実施日: 令和3年7月15日(木) 14時～16時 / 参加者: 125名 講演: 「部落問題の現在とこれから一部落差別解消推進法をふまえて」 講師: 内田 龍史 氏(関西大学社会学部教授) 会場: 高知会館(白鳳)



以下の違いについて考えてみましょう

- 差別を知って差別をする
差別を知らないで差別をしない
差別を知って差別をしない
差別を知らないで差別をする

貸出しています

講演会で取り上げた本『部落問題と向きあう若者たち』 内田龍史(編著)/解放出版社



講演は様々なデータや学生たちとのフィールドワークの実践に基づき述べられました。部落問題の現在については、①「知らない」「認識がない」若者たちが全国的に増えている→部落問題は見ようとしなければ見えないマイノリティ(少数者)の問題になってきている。②情報化社会が進展する中で、部落の人・場所などが暴かれ、部落に対するマイナスイメージがインターネット上で拡散している、などと解説。

「部落問題のこれから」については、「差別」を「差別」として認識しない限り、差別問題は解消しない。そのためには、差別の現実から学ぶことが大前提であり、その上でなにが出来るかを考える。また同時に、当事者の肯定的なアイデンティティの形成(多様性の尊重)がされるべきであると強調。まとめとして、差別は差別する側が悪く、差別は社会構造の問題でもある。人権と多様性の尊重のために、どれだけ多様な人々との出会いを紡ぐことができるか、どれだけ部落問題について語り合える人々を増やすことができるのかが重要であると述べられました。

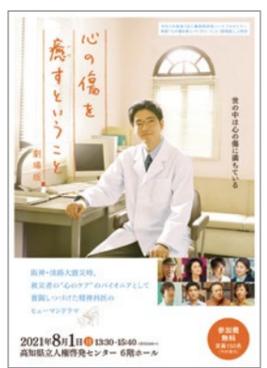
アンケートより

- データを中心に「差別の現実から学ぶ」ということがいかに大切なのかということが改めて理解できた。差別はする側に非があるという認識を持ち続けていきたい。
当事者のインタビューによる研修内容が部落問題の現状をリアルに知ることができてよかった。
ネットによる差別事象の実例を知ることができた。データや

第1回 ハートフルセミナー

映画「心の傷を癒すということ<劇場版>」上映会を行いました

実施日: 令和3年8月1日(日) 13時30分～15時40分 / 参加者: 132名 会場: 高知県立人権啓発センター6階ホール ※予約申込で定員の150名に達したため開催日前に受付を終了させていただきました。



【作品について】 阪神・淡路大震災発生時、自ら被災しながらも、他の被災者の「心のケア」に奔走した若き精神科医・安克昌氏。在日韓国人として生まれ、震災後の心のケアの実践に道筋をつけ日本におけるPTSD(心的外傷後ストレス障害)研究の先駆者となったものの、志半ばでこの世を去った安氏の遺族関係者への取材をもとにしたオリジナルストーリー。2020年1月にNHKでドラマ化された本編を劇場版として再編集した。

貸出しています

- NHKテレビドラマ版DVD『心の傷を癒すということ』(2枚組)
映画の原案となった本『新增補版 心の傷を癒すということ 大災害と心のケア』安克昌(著)/作品社
『精神科医・安克昌さんが遺した物 ～大震災、心の傷、家族との最後の日々～』河村直哉(著)/作品社



ふりかえりシートより

- 震災だけでなく、今、このコロナ禍の中でコロナに感染した人への差別や失業などで、生活も心も大変な人が増えていると思います。心の傷を癒し、又支えになることが大事なことでと痛感します。
心にひびく良い作品ですね。家族を思い、患者さんのことを思いながら生きさせた先生のこと、「だれひとり、とり残さない」そんな社会になるよう、少しでも役に立てたらと改めて思いました。
「一人にしないこと」生きていくうえでとても大切なことだと感じました。原作本も読んでみたいと思いました。



## 生理の貧困に象徴される 困難を抱える女性を支援する取組が始まります

高知県では、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、望まない離職などで社会とのつながりを失うなどにより、孤独・孤立や経済的困窮などの困難を抱える女性を対象に、女性用品（生理用品）の配布を通じて、相談支援機関につなげる取組を開始します。

各種相談支援機関の情報や、女性用品（生理用品）の配布場所などの情報については、高知県社会福祉協議会及び高知県のホームページにも掲載しますのでご確認ください。

☆ お問い合わせ先 高知県 人権・男女共同参画課 TEL 088-823-9651

## ご利用案内

出張  
します

### 人権研修のための 出前講座 講師派遣料無料

自治体や地域住民・企業・団体などが実施する様々な研修や学習の場に、講師を派遣します。多彩なテーマやプログラムがあります。



貸出  
します

### 「こころん」の 着ぐるみ・紙芝居 利用無料

人権について楽しく学び、身近に考えてもらえることを願い、こころんの着ぐるみやオリジナル紙芝居とパペットのセット貸出しを行なっています。

オリジナル紙芝居+パペット ▶



6F

### ホール (収容人員 270名 机併用の場合は180名)

講演会、研修等のイベントにご利用ください。

利用時間 9:00~21:00 (年末年始を除く)

ホールをリニューアルして室内が明るくなりました。Wi-Fiも使えます!

基本使用料(平日)			平日時間外	土・日・祝祭日
午前	午後	全日		
9:00-12:00	13:00-17:00	9:00-17:00	1時間あたり	
8,650円	11,570円	18,210円		
			1時間あたり	4,330円

- 冷暖房使用料… 1時間 / 620円
- 時間区分には、準備・片付けに要する時間を含みます。



6F ホール



5F じんけんライブラリー

5F

### じんけんライブラリー (利用無料)

人権に関する図書、視聴覚教材、パネルの貸出を無料で行っています。ホームページ内の「じんけんライブラリー検索」では人権課題別の蔵書検索もできます。

利用時間 月曜日～金曜日(祝祭日・年末年始を除く) 9:00~17:00

- 利用方法
- 初回ご利用の際に、利用カードを発行します。
  - 直接ご来館できない場合は、送付もいたします。(送料は利用者負担)

	図書	ビデオ・DVD	パネル	団体図書
貸出限度	5冊以内	2本以内	3セット以内	50冊以内
貸出期間	2週間以内	2週間以内	1ヵ月以内	1ヵ月以内



#### 団体図書貸出(こころんブック便)について

小・中学校、高等学校ほか、地域や団体、イベント開催などにあわせて、様々な人権問題についての図書の団体貸出を行っています。ご希望の図書について、お気軽にご相談ください。



1F 入口看板

4F

### 視聴覚室 (利用無料/収容人員 48名)

人権に関する研修等にもみ使用できます。

「こころん」は高知県人権啓発センターの  
マスコットキャラクターです  
★ 着ぐるみの貸出もしています



公益財団法人

高知県人権啓発センター

ホームページ: [www.kochi-jinken.or.jp](http://www.kochi-jinken.or.jp)

Webで情報発信中!



[事務局] 〒780-0870 高知県高知市本町4丁目1番37号 高知県立人権啓発センター 5階  
TEL: 088-821-4681 / FAX: 088-821-4440 / E-Mail: [center@kochi-jinken.or.jp](mailto:center@kochi-jinken.or.jp)  
(開所時間) 月～金 8:30～17:15 (祝祭日・年末年始を除く)



●とさでん交通 バス・路面電車「高知城前」で下車・徒歩3～5分