

## 県民の皆さまへ

### 1 インターネット上において人権侵害を受けられた方の相談窓口

- 日時：毎月第3火曜日 9:30～11:30
- 場所：高知県立人権啓発センター 4階 研修室
- 人数：3人（要予約、1人40分以内）
- 対象：18歳以上の方

■ 申し込み先  
高知県人権・男女共同参画課  
☎ 088-823-9805

▶ お問合せ先 高知県 人権・男女共同参画課 ☎ 088-823-9804

### 2 北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めましょう

12月10～16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。拉致問題をはじめとする北朝鮮当局による人権侵害についての関心と認識を深めましょう。

## 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）

基本使用料(平日)			平日時間外	土・日・祝日
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	4,330円	

- 冷暖房使用料 … 1時間 / 620円
- 利用する時間には、準備・片付けに要する時間を含みます。
- Wi-Fiも利用できます。



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を行っています。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	3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。

ビデオ・DVDの貸出限度が増えました！



1F 入口看板

「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



### 4F 視聴覚室（利用無料／収容人員 48名）

人権に関する研修等のにのみ使用できます。



公益財団法人

高知県人権啓発センター

ホームページ <https://www.kochi-jinken.or.jp/>

〔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  
〈開所時間〉月～金 8:30～17:15（祝日・年末年始を除く）

Webで情報発信中！



●とさでん交通 バス・路面電車「高知城前」で下車・徒歩3～5分

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

2023  
冬号  
Vol.27



こころん

vol.  
27  
2023  
Winter

令和5年12月発行（年4回発行）

発行：公益財団法人高知県人権啓発センター  
制作・印刷：有限会社ファクトリー



家庭で余っている食品を集め、支援団体を通じて困っている人に届ける活動「フードドライブ」。その実施団体のひとつ、こうち食支援ネットをこころんが訪ねました。▶詳しくは特集2へ

特集1

### 「人生会議」してみませんか？

～最期まで自分らしく生きるために～

特集2

おでかけ  
こころん

### 広がる、フードドライブ

～食品ロスをなくし、困窮者支援につなげる～



# 「人生会議」 してみませんか？ ～最期まで自分らしく生きるために～

文：高知県 健康政策部 在宅療養推進課



## 「人生会議」とは

誰もが、年齢を重ねていくうちに命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、医療や介護のことなどについて自分の希望を伝えることが難しくなります。万が一の時に備えて、人生の最終段階をどう過ごしたいか、どのような医療・ケアを受けたいかを元気なうちから考え、大切な人と話し合うことを人生会議(ACP※)と言います。

※アドバンス・ケア・プランニングの略。



## 人生の最終段階、 あなたは考える？

高知県が実施した令和3年度県民世論調査によると、あなたや家族の方が長期療養や介護が必要となった場合、「自宅で必要に応じて医療や介護サービスを受けたい」と回答した方が約4割を占めていました。また、「人生の最終段階をどこで迎えた

と思いますか」という質問には、約半数の方が「自宅」と回答しています。(下記グラフ参照)

一方で、厚生労働省が実施した令和3年度人口動態調査によると、本県において自宅でお亡くなりになった方は、死亡者全体の約1割に過ぎず、希望と現実には大きなギャップがあります。

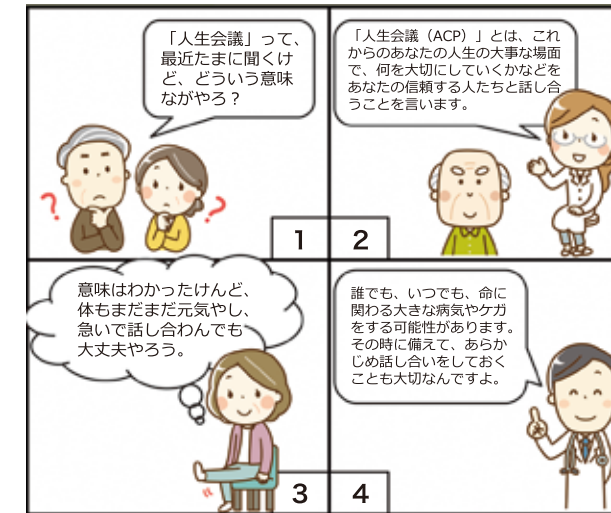
あなたが望む生活を最期まで全うできるよう、自分自身が望む医療やケアについて日頃から考えてみる機会を持ってみませんか？

## 人生会議の必要性

なぜ事前に人生会議をしておく必要があるのか？と疑問に思う方がいるかもしれませんが、実際に生命の危機が迫った場合には、約7割の方は自分の意思決定ができない状態になり、自分の意思を家族や医療従事者に伝えることができないと言われています。

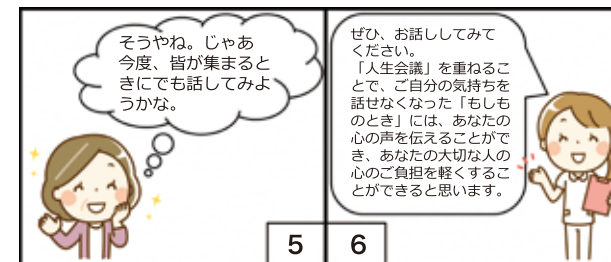
近年は、医療の発達により、回復が見込まれない状態でも延命処置が可能な状況が増えています。

本人の意向が事前に伝えられていないと、家族が医療・ケアの選択に悩んだり、本人の望まない延命処置が行われたりする場合があります。



## 人生会議の始め方

まずは、自分が大切にしていること、気がかりなことなどの価値観から始めて、希望する医療・ケア、療養場所などについて話を進めていきましょう。本人の思いは変化するため、繰り返し話し合いを重ねることが大切です。



## どうやって話し合えばいいの？

### ●いつ？ どこで？

話し合う時期や場所は、いつでもどのような場所でも大丈夫です。

### ●誰と？

家族や親しい友人、ご本人の治療に当たっている医師、看護師、ケアマネジャー、介護従事者の方などが候補となります。ご自身が信頼できる方と話し合ってみましょう。

### ●何を？

1. あなたの大切にしていることは何ですか？
2. あなたの信頼できる人は誰ですか？
3. あなたが病気やけがにより、自分の考えが伝えられなくなった時に、あなたが望む治療は何ですか？

(例) ● 一日でも長く生きられるような治療

● 痛みや苦しみがなく、自分らしさを保つことに焦点を当てた治療

● できるだけ自然な形で最期を迎えられるような必要最小限の治療

などを、その理由も含めて話し合ってみましょう。



## 詳しくはこちら

人生会議について、詳しく知りたい方は高知県在宅療養推進課HPをご覧ください。



- 人生会議リーフレットの掲載
- 人生会議啓発動画の紹介(厚生労働省、安芸市)
- 講座のご案内



HP QRコード



# 広がる、フードドライブ

～食品ロスをなくし、困窮者支援につなげる～

フードドライブとは、家庭で使いきれない未利用の食品などを寄付し、必要としている方に届ける活動です。生活に困窮されている方々の支援につながるだけでなく、家庭の食品ロスを減らす解決策の一つとして注目されています。そこで、高知県内で活動を展開するNPO法人こうち食支援ネットをこころんが訪ね、お話を聞きました！



◀ お話してくれた人  
NPO法人こうち食支援ネット  
川口 玲子さん



食品を集める（JA高知県）



ボランティアによる食品の仕分け作業



交流イベントには、支援に関わる様々な人が参加



登録している支援団体に食品を手渡し



交流イベント内でニーズや課題を意見交換

## フードドライブは 無理なく参加できる支援活動

皆さんはフードバンクやフードドライブ、フードパントリーという言葉を知っていますか？ フードバンクは、企業や生産者から品質に問題はないけれど賞味期限が近くなった食品や包装不備・規格外などで販売できなくなった食品を集める“場所”、フードドライブは、家庭で眠っている贈答品や過剰在庫などの食品を市民が持ち寄る“寄付活動”のこと。フードパントリーは、コミュニティ単位などで行われる食品の“配布活動”を指します。

これらの取り組みは全て、様々な理由により生活に困窮されている方々に食品を提供する社会福祉活動。同時に、近年社会問題となっているフードロスの解決策として、高知県内でも大きく広がっています。

## どうやったら参加できるの？

私たちこうち食支援ネットでは、フードドライブ活動を「食材を集める」「食材を活用する」「食支援に携わる方々をつなげる」という3本の柱で進めています。

1つ目の「集める活動」では、企業や団体からの寄付の他、県内各所に常設または期間限定の「フードドライブBOX」を設置し、そこでご家庭からの食品の寄付を募っています。また、不定期で県内の様々なスーパーや量販店でイベントを行うこともあります。（P5の表を参照）

ポイントとなるのは、食品寄付のルールです。①賞味期限が明記されており期限が1カ月以上あること、②梱包されている袋や箱が開封されていないこと、③常温で保存可能なこと（冷凍・冷蔵・生鮮食品・酒類は不可）。これさえ守っていただければ、どなたでもフードドライブに参加可能です。

## 食の支援が、困っている方の 課題解決のきっかけにも

寄付いただいた食品は、2つ目の「活用する活動」で、登録先である福祉団体や子ども食堂、社会福祉協議会などを通じて、必要とする方々に届けられます。

以前、支援者の一人からこんな報告がありました。あるご家庭に玄米をお届けしたところ、ずっと学校に行けずに自宅にいた子どもさんが、重い玄米を精米しに行くお母さんを手伝おうと外に出たこと、その道すがら親子でいろんな会話ができて、その後、少し学校に行くことができるようになったというお話でした。食の支援が、子どもさんやご家族の一步に結びついたことが、とても嬉しかったですね。

## 相手を思いやる、やさしい社会へ

3つ目の「つながる活動」では、食材を提供する側の企業、提供を受ける側の支援団体、行政組織などが意見を交わす交流イベントを実施。課題を異なる角度から見ることで、新しい気づきや知恵が生まれ、活動拡充につながっています。

取り組みを続けていて感じるのは、変化やストレスの大きい現代社会では、支援する側、される側は紙一重だということ。だからこそ、もし自分が困っている立場なら？と想像力を働かせて、一方的な支援にならないよう気を付けています。そんなふうに相手の立場に立って考え、行動することで、世の中は少しずつやさしくなっていくのではないかと考えています。



### 発見こころん

フードドライブでは、食品以外に衛生用品（おむつ、生理用品、トイレトペーパーなど）も集めて、困っている人に届けているんだって！

### ●こうち食支援ネットの フードドライブBOX設置場所

常設		
こうち勤労センター1階ロビー		高知市
有限会社嶺北観光自動車（バス待合所）		土佐町
宿毛市役所		宿毛市
ファミリー マート	宿毛駅前店、宿毛小深浦店	宿毛市
	中村貝同店	四万十市
	高知北竹島店、高知市役所店、高知瀬戸店	高知市
	土佐山田談議所店	香美市

※他にも期間限定で香美市役所、いの町役場などに設置されています。

### ●高知県作成の手引書もあります

フードドライブ実施の流れや留意事項をまとめています。



### もしも生活に困窮したら・・・

様々な事情から食支援を希望される方は、お住まいの市町村の社会福祉協議会までご連絡ください。

受け取る人の立場で考えれば、  
食品寄付のルールを守ることが  
大切だって自然に理解できるね。



### NPO法人 こうち食支援ネット

住所／高知市本町4-1-32 こうち勤労センター5階  
TEL／088-824-3583



安定した食料・食材支援を通じて公的支援に結び付けるなどの新たな生活困窮者支援の仕組みを構築することを目的に、2021年7月発足。食品の収集と配布、そのマッチングや関連団体同士のつながりづくりなどを行っている。



## 第2回 ハートフルセミナー

## 講演会「インターネットリテラシー講座～言葉の責任 ネットの被害者・加害者にならないために～」を行いました。

実施日：令和5年10月29日(日)14時～16時 / 参加者：60名

講師：スマイリーキクチ さん(タレント) / 会場：高知県立人権啓発センター6階ホール

ある日突然、身に覚えのない犯罪の犯人だとインターネットに書き込まれたことから始まったネット上の凄まじい誹謗中傷は、やがて命の危険を感じる脅迫までにエスカレート。刃物のような言葉で個の尊厳は失われつつも、仲間からの励みや思いやりといった温かい言葉で、人生そのものを変えた出来事に立ち向かい、一步一步前進してきたこれまでの道のりを赤裸々に語っていただきました。また、実際に起こった事件事例や不適切投稿、炎上例を紹介していただきながら、インターネットに潜む危険性、誹謗中傷に対する考え方、詐欺の手口など幅広く解説してくださり、現代のSNSとの付き合い方や、言葉の大切さと責任について、深く考えさせられるお話でした。



講師からご紹介いただきました！

## ネット犯罪やトラブルに遭わない為の「無料動画」

■ フィルタリング・いじめ・架空請求・プロフ  
警視庁動画ライブラリー  
愛媛県警・大分県警・福岡県警公式YouTube

■ ゲーム依存・SNSの危険・ID交換・パスワード  
情報化社会の新たな問題を支える教材(文部科学省)  
● 小学5年～中学1年 対象  
● 中学2年～高校3年 対象

■ 個人情報・自撮り・加害者、被害者にならないために  
人権啓発ビデオギャラリー(法務省)

■ ネット社会の脅威  
あなたの会社の対策は？  
情報モラル・なりすまし・情報漏えい  
情報モラル啓発ビデオ(ハイパーネットワーク社会研究所)

■ 情報セキュリティ・スマホ乗っ取り・詐欺・事例と対処法  
IPAチャンネル(情報処理推進機構)

■ 誹謗中傷・ストーカー・リベンジボルト・SNSルール・対処法  
スマイリーキクチ・チャンネル



## ふりかえりシートより

○とても有意義な内容でした。被害にあわれた人から今後の対策を含めて前向きな意見を聞いたこと、スマイリーさんの人間性も含め環境は大切だと改めて感じました。被害にあったらどうすればいいのかわかりずには解決しないので、少しでも情報を知っていれば心強いです。

○インターネットの怖さを痛切に感じました。「リテラシーよりデリカシー」「正しさより優しさ」「正義感より正義感」、良いセリフです。

○「リツイート(リポスト)は情報の連帯保証人」という言葉が印象的でした。

○とても貴重なお話を聞かせていただいたと思います。自分の「正疑感」をしっかりとってインターネットと向き合っていこうと思います。

## 第3回 ハートフルセミナー

## 講演会「違いを楽しもう！アフリカ少年の毎日が多様性」を行いました。

実施日：令和5年11月12日(日)14時～16時 / 参加者：83名

講師：星野 ルネ さん(タレント、漫画家) / 会場：高知県立人権啓発センター6階ホール



星野さんは、カメルーンで生まれ、4歳直前で来日し兵庫県姫路市で育ちました。講演では、著書に掲載したエピソードを漫画映像も使ってユーモアを交えながら解説していただき、参加者への問いかけもあり、会場も巻き込んだ和やかな時間となりました。



アフリカ大陸には54の国がありますが日本から見るアフリカ人のイメージはどうでしょうか？ 動物見放題？ みんな足が速い？ 逆に、カメルーンから見る日本人のイメージは武術を極めている人！ いかに私たちがわずかな情報から得たステレオタイプで画一的なイメージにとらわれていたり、自分とは異なる文化や価値観に違和感を抱いていたりすることに気付かされました。自らの経験から人は誰にも個性があり、それぞれがいろんな価値観をもっていることをエピソードを交えてお話しいたいただき、多様性についての理解が深まりました。そして、これから出会う自分とは違うルーツや背景を持った人との違いを知り、意見を交わし、お互いを認め合うといった心の交流をするきっかけになれば嬉しい、と締めくくられました。

じんけんライブラリーで  
貸し出しています

■ まんがアフリカ少年が  
育った結果  
星野 ルネ(著) / 毎日新聞出版



## ふりかえりシートより

○多様性を認めるとよく言われるけれど、多様性を認めるということはどういうことなのか、考えさせられる話でした。星野さんの漫画を読んでいただけたけれど、説得力がありました。「子どもが泳ぐには多様性の海は深すぎる」心に刻んでおきたいと思います。

○自分の育った環境がものの見方に大きな影響を与えていることが再認識されるよい講演でした。現実の世界をよく知るためにも世界の人々のことをよく理解しなければいけないと思いました。

○お話に引込まれました。ユーモアの中にいろいろな視点がちりばめられていて考えさせられました。一つの物事も、異なる角度から見ると、また違ったとらえ方ができるのだと、あらためて気づかせていただきました。まさに“多様性”でした。



2024年

2月17日(土) 14:00～16:00 ※受付13:30～

参加費無料

講演会

令和5年度 人権啓発研修 第4回ハートフルセミナー

定員100名(予約優先)

## 講演会「なぜ人は被害者を責めるのか」

講師 村山 綾 さん  
(近畿大学国際学部 准教授)

会場 高知県立人権啓発センター  
6階ホール

被害者にも少なからず落ち度があったのでは…と考えてしまうことはありませんか？差別や偏見の手前にある思考の傾向(心のクセ)を理解して、非難や差別に加わらないためにどうすればよいのかを、社会心理学の考えを通して一緒に学びましょう。

## 講師紹介

1979 年高知県生まれ。州立モンタナ大学心理学部卒業後、大阪大学大学院人間科学研究科博士前・後期課程修了。博士(人間科学)。日本学術振興会特別研究員を経て、現職。専門は社会心理学。集団や社会で生じるコミュニケーションの齟齬について研究する。

著書に『心のクセ』に気づくには一社会心理学から考える』(筑摩書房)がある。

2024年

2月25日(日) 12:50～16:00 ※受付12:20～

参加費無料

上映会 &amp; 講演会

令和5年度 人権啓発研修 第5回ハートフルセミナー

定員150名(先着順)

## 映画「ぼけますから、よろしくお願いします。～おかえり お母さん～」上映会 &amp; 講演会

講師 信友 直子 さん  
(監督・撮影・語り&ひとり娘)

会場 高知県立人権啓発センター  
6階ホール

作品紹介 アルツハイマー病を患った母を98歳になった父が懸命に介護する日々。そんな中、新型コロナの波が押し寄せて事態は急変する。2018年に動員20万人を超えた大ヒットドキュメンタリー映画の続編。

講師紹介 1961年広島県呉市生まれ。東京大学卒業。在京キー局で数多くのドキュメンタリー番組を手掛ける。放送文化基金賞奨励賞、ニューヨークフェスティバル銀賞、ギャラクシー賞奨励賞など受賞多数。

## 上映会

受付・開場 / 12:20～  
開会 / 12:50～

■ 101分 / 日本語字幕付き  
講演会  
上映終了後15:00～

お申込み・  
お問合せ先

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 (年末年始、祝日を除く)

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メールで、希望するハートフルセミナーの回と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)

## 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。

## 新着DVD紹介

ハラスメントの裏に潜む無意識の偏見(アンコンシャス・バイアス)  
～職場のコミュニケーション向上のヒント～  
(24分/東映株教育映像部)

いじめ～それぞれの想い それぞれの言い分～(23分/東映株教育映像部)

障害のある方への合理的配慮 考え方は？ 進め方は？  
(20分/映学社) 【字幕+手話版】同時収録/全編につけられる音声ガイド付き

人権のすすめⅡ(24分/東映株教育映像部)  
テレワーク時代のコミュニケーション編/アンコンシャス・バイアス & マイクログレッション編/心理的安全性編

心の性を生きる いよたみのり(27分/フルーク映像)  
いよたみのりさん(54)は2022年に性別適合手術を行い、戸籍も男性から女性に換えた。壮絶な人生を明るく語るみのりさんの笑顔には、ありのままに生きる自信が溢れる。

## 図書紹介



今号のおすすめ！

「寝た子はネットで  
起こされる!？」  
—ネット人権侵害と部落差別—  
川口 泰司 著  
((公社)福岡県人権研究所)

全国水平社創立から100年を迎えた今、部落差別の現実、差別禁止法の必要性、ネット対策、人権教育のあり方について考える一冊。