

# こころん だより

2024  
秋号

Vol.30



こころん

## 第51回「部落差別をなくする運動」強調旬間啓発事業

■主催 高知県・高知県教育委員会・(公財)高知県人権啓発センター



令和6年7月19日に開催された第51回「部落差別をなくする運動」強調旬間啓発事業で、圧巻のパフォーマンスを披露してくれた明德義塾中学・高等学校の和太鼓部の皆さん。感動をありがとうございました！ ▶ P6もご覧ください

### 特集1

悩みを抱えたあなたや、周囲の方々をサポートするために  
～情報サイト「高知県メンタルヘルスサポートナビ」を開設しました～

### 特集2

おでかけ  
こころん

多様な性に寄りそう医療へ  
～高知大学医学部附属病院 SOGI(ソジ)支援チーム～



# 悩みを抱えたあなたや、 周囲の方々をサポートするために ～情報サイト「高知県メンタルヘルスサポートナビ」を開設しました～

文：高知県 子ども・福祉政策部 障害保健支援課

## メンタルヘルスとは？

メンタルヘルスとは、体の健康ではなく、こころの健康状態のことをいいます。こころが軽い、やる気がわいてくるような気持ちの時は、こころが健康といえるでしょう。

しかし、誰でも気持ちが沈んだり、落ち込んだりすることがあり、このような状態が続くとこころの調子を崩してしまいます。そうすると、眠れないなど身体的な症状が現れたり、何をしても楽しめなくなったりすることがあります。

私たちがいつもどおりの生活をするために、こころを健康に保つことは大事であり、メンタルヘルスは私たちの生活に密接しています。

## こころの健康に関する 様々な情報にアクセス可能

「高知県メンタルヘルスサポートナビ」は、本県のメンタルヘルスに関する情報を掲載した総合サイトです。

困った時や悩みを抱えた時に相談窓口を検索したり、自分の今のこころの健康状態を確かめたり（ストレスチェックアプリ「こころの体温計」※1）と、メンタルヘルスに関する様々な情報を掲載しています。



※1 「こころの体温計」  
（高知県自殺予防啓発事業）

パソコンや携帯電話、スマートフォンから、簡単な質問に答えるだけでストレス度・落ち込み度をチェックできます。

## サイトの3つの使い方

ここでは、主となる3つの機能をご紹介します。

### 1. つながる！

困りごとや悩みごと、誰にも頼れず、ひとりで背負い込んでいませんか？このサイトでは、相談窓口を知り、解決につながる仕組みとして、悩みに応じた相談窓口を検索できる機能があります。



### 2. 支える！

周りの人のいつもと違う様子を感じた時、その変化に気づき、悩んでいる人に、救いの手を差し伸べる大切な役割を果たす人のことを「ゲートキーパー」※2といっています。このゲートキーパーとしての知識を、サイト内にあるWEB研修動画を視聴することで身につけることができます。

周りで悩んでいる人がいたら、優しく声をかけてみましょう。不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

あなたにもできるサポートがあります

※2 ゲートキーパーの役割とは

- 気づき** 身近な人の変化に気づいて、声をかける。
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、話に耳を傾ける。
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す。
- 見守り** 温かく寄り添いながら、ゆっくりと見守る。



＼こちらからアクセス／

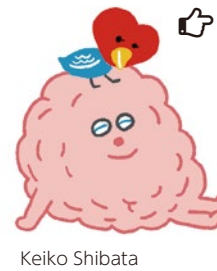


<https://kochi-kyosei.pref.kochi.lg.jp/mental/>

### 3. 学ぶ！

自殺や、依存症などのこころの病気は、よく耳にする言葉である一方、マイナスのイメージを持たれることも少なくありません。そのことが、病気で悩む人やその家族の治療の妨げになることもあります。

私たち一人ひとりがこころの病気を正しく理解することはとても大切です。この機会に一緒に学んでみませんか？



👉 下記のようなことについて学べます

- 自殺 ● うつ病 ● 依存症
- 統合失調症 など

◀ 高知県依存症啓発キャラクター  
「のうのうくん」と「はあとちゃん」

## 抱え込まず、SOSを あなたはひとりではありません

人生の様々なできごと（進学、就職、出産、離婚、病気など）で、こころが不調になることは誰にでも起こることです。けれど、どんな時であっても、あなたは決してひとりではありません。あなたをサポートするための様々な仕組みがありますので、まずはサイトをご覧ください。

## イベントのお知らせ

### 高知県 地域で共に暮らそうフォーラム

- 日 時：令和6年11月9日（土）  
14:00～17:00（受付13:00～）
- 場 所：高知県立高知追手前高等学校  
芸術ホール（高知市追手筋2-2-10）
- 定 員：400名

県では今年4月に「障害のある人もない人も共に安心して豊かに暮らせる高知県づくり条例」を新たに制定しました。条例が目指す高知県づくりに向けて、地域で暮らす私たち一人ひとりができることを考えるきっかけとしていただくため、フォーラムを開催します。

基調講演のほか、漫才コンビ「松本ハウス」による「統合失調症がやってきた」をテーマとしたトークライブ等を開催しますので、ぜひお越しください。



松本ハウス

- お問い合わせ先：高知県障害保健支援課  
TEL:088-823-9669





# 多様な性に寄りそう医療へ

～ 高知大学医学部附属病院 SOGI支援チーム ～

「SOGI(ソジ)」とは、「好きになる相手の性(性的指向:Sexual Orientation)と自分の心の性(性自認:Gender Identity)」の英語の頭文字を取った言葉で、多様な性の在り方を表す概念です。このSOGIの支援に取り組む高知大学医学部附属病院をこころんが訪ね、お話を聞きました。



◀ お話してくれた人  
高知大学医学部附属病院  
SOGI支援チーム  
(左から)  
中村 美保さん 看護部 副看護師長  
武内 世生さん 総合診療部 准教授  
西田 拓洋さん 地域医療連携室 公認心理師



様々な職種・キャリアの職員が参加するSOGI支援チーム定例会の様子



多様な性に配慮して新設された「みんなのトイレ」



トイレのマークは色などにも配慮

## きっかけは HIV感染症の患者支援

高知大学医学部附属病院のSOGI支援チームは、多様な性のあり方を持つ人々が苦痛なく安心して受診や治療ができる院内環境づくりを目指して、2023年6月に立ち上がりました。これは医療機関としては全国2番目、国公立大学病院では全国初の取り組みです。

きっかけは、HIV感染症の治療にあたり、性的少数者の患者さんの声を聞いたことです。差別や偏見などによる生きづらさや、自分の性的指向を知られたくないというお話に対し、何とかしたいという思いを持つようになりました。また、私たちが携わっている総合診療の分野では、患者さんを「身体面」「心理面」「社会面」から診ていきます。その視点で考えても、放ってはおけない問題でした。

## 視察で学んだ “理想の医療”を高知でも

そんな時、日本で最初に医療におけるSOGI支援に取り組んだ順天堂大学を視察させていただけることとなり、医師や看護師など5人で訪問しました。そこで目にしたのは、様々な職種の医療従事者が一緒に学び、意見を出し合いながら院内環境整備を進めている様子で、まさに私たちの目指す理想の医療の姿と言えるものでした。

それを高知大学でも実現したいと、病院長のリーダーシップのもと、支援チームが始動。様々な活動に取り組んでいます。今年度は、病院職員のSOGIへの理解を深めるための研修会を月一回開催しており、参加者＝アライ(性的少数者を理解し支援する仲間)が100人に達したら、院内にレインボーフラッグを掲げることを目標にしています。

## できることから一つずつ

研修会では、トランスジェンダーなどの当事者を招いて様々なディスカッションを行っています。受診時に感じた困りごとや職員の対応がどうだったかなど、座学ではわからないことを学ぶ機会となっています。答えが出ないことも多いのですが、議論のプロセスをできるだけ多くの人に知ってもらおうと、啓発冊子の発行にも力を入れています。

さらに、これらの取り組みから実際に病院の環境整備につながった事例も生まれています。性別などに関係なく使用できる「みんなのトイレ」の新設や、建設中の新病棟職員更衣室のSOGIに配慮した設計変更、そして秋には入院患者さんが着用する病衣の男女色分けも見直される予定です。

## すべての人にやさしい医療 SOGI支援がその第一歩に

SOGI支援チーム立ち上げ以降、当院には県内の他の医療施設から同様の取り組みをしたいと相談なども入るようになりました。SOGIへの理解や支援が今後、高知県全体に広がっていくとよいなと思っています。

また、私たちが最終的に目指すのはSOGIに限らず、誰もが安心して受診・治療のできる医療環境の実現ですが、近年は貧困や社会的格差と健康問題の相互関係なども指摘されています。SOGIが一つのきっかけとなって、そういった様々な問題への気づきが生まれ、一人ひとりの在り方に合わせた対応ができる医療や社会になることを願っています。



### 発見こころん

研修会に参加した人がつけているアライ(理解し支援する仲間)の印、レインボーバッジ。「安心して相談してください」という目印なんだって！



## 気づきがいっぱい！ 院内啓発冊子「みんなのSOGI」

支援チーム定例会での議論などをわかりやすく伝える啓発冊子です。ホームページからダウンロードして読むことができます。



閲覧・ダウンロードはこちらから



暮らしの様々な場面において  
多様な人の在り方が尊重される  
社会になるよう、みんなで  
学んでいきたいね！



## 高知大学医学部附属病院 SOGI支援チーム

住所／高知県南国市岡豊町小蓮185-1 TEL／088-866-5811(代表)

メンバーは医師、看護師、医療ソーシャルワーカー、公認心理師、事務職員など多職種で構成。職員研修や提言などの活動を通じて、SOGI支援をはじめ、誰もが安心して受診・治療のできる院内医療環境の整備を推進している。





10月6日(日) 14:00～15:45 ※受付13:30～

令和6年度 人権啓発研修 第2回ハートフルセミナー 参加費無料 定員120名(予約優先)

## 映画「マイ・ラブ 6つの愛の物語〈日本篇〉」上映会

★戸田ひかる監督からのメッセージ動画もあります

会場 高知県立人権啓発センター 6階ホール

作品紹介 ハンセン病回復者の夫とその妻の日常を綴ったドキュメンタリー

結婚して50年を迎える二人が出会ったのはハンセン病療養所。笑顔を決やさないカメラ青年・春平さんに当時スタッフだった絹子さんがアプローチし、二人は結婚。療養所を出て社会復帰し、3人の子どもを育てあげる。

周囲の差別・偏見との闘いでもあったが、2019年6月、元患者が受けた被害を問う国家訴訟で原告は歴史的な勝利を勝ち取る。その後も裁判や講演で忙しく全国を飛び回る二人だったが、ある日絹子さんの体に異変が起きる。(2021年/アメリカ/73分) ★日本語字幕つき

専用申込フォーム



10月20日(日) 14:00～16:00 ※受付13:30～

令和6年度 人権啓発研修 第3回ハートフルセミナー 参加費無料 定員100名(予約優先)

## 講演会「多様な性のあり方とは?—LGBTQ+から社会を考える」手話通訳あり

講師 かつまた てるまさ 勝又 栄政 さん(宮城教育大学非常勤講師)

会場 高知県立人権啓発センター 6階ホール

講師紹介 1991年岩手県生まれ宮城県育ち、高知県幡多郡大町町在住。  
トランスジェンダー男性当事者。出生時は女性として戸籍に登録されるが、幼少期から自身が一般的な男性／女性に当てはまらないことに違和感を感じながら過ごす。その後、多様な性の存在を知り、19歳の時に友人や親へカミングアウト。改名や治療などを経て、今は生活上男性として暮らしている(法律の関係で戸籍上は女性)。著書に『親子は生きづらい—トランスジェンダーをめぐる家族の物語』(金剛出版)がある。  
★高知新聞「トランスジェンダーを生きる—大月で暮らす『私』の物語」(2024年2月連載)



専用申込フォーム



11月10日(日) 14:00～15:45 ※受付13:30～

令和6年度 人権啓発研修 第4回ハートフルセミナー 参加費無料 定員100名(予約優先)

## 講演会「こども六法の時代」手話通訳あり

講師 やまさき そういちろう 山崎 聡一郎 さん(『こども六法』著者、教育研究者)

会場 高知県立人権啓発センター 6階ホール

講師紹介 慶応義塾大学総合政策部卒業、一橋大学大学院社会学研究科修士課程修了。大学2年より「法教育を通じたいじめ問題解決」をテーマに研究活動を開始。

現在は、いじめ問題に関する研究・情報発信を行いながら、ミュージカル俳優としても活動。それぞれの活動で相乗効果を発揮することを目指している。

★『こども六法』とは、子どもの生活に関わりの深い法律をイラスト付きで解説した、子どもたちのための法律書です。2019年に刊行され、発行部数70万部を超えるロングセラーとなりました。

こども六法(弘文堂)  
著:山崎 聡一郎  
絵:伊藤ハムスター

専用申込フォーム



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、申込フォーム(QRコードまたはホームページ)でお申し込みください。  
※必ず希望するハートフルセミナーの回をお知らせください。

必要な情報: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)



お申込み・お問合せは…

## 啓発事業

第51回「部落差別をなくする運動」  
強調句間啓発事業を行いました

実施日:令和6年7月19日(金)13時15分～16時 / 参加者:304名  
会場:高知県立県民文化ホール(グリーン)  
演奏:明德義塾中学・高等学校和太鼓部  
講演:「部落問題を通して考える日常の中の差別  
—『私は差別なんかしていない』と思っていませんか?—」  
講師:上川 多実 さん(BURAKU HERITAGE メンバー)



オープニングの明德義塾中学・高等学校和太鼓部の躍動感あふれる演奏に大きな拍手が送られました。多くの方がアンケートに、とても素晴らしかった、感動したと書かれていました。

講演会では、両親が関西の被差別部落出身で、東京の部落でない地域で生まれ育った上川多実さんから、

- ・自分が差別されるのではないかという不安や友人に相談しても無知や無関心で自分の存在が否定されているように感じたこと
- ・「日常の中の差別」について、知らないからこそしてしまう差別や知らなくてもできてしまう差別があることを、誰の中にもあるマジョリティ特権(社会の中での優位な立場)から考えることの大切さ
- ・人権はどこかの誰かの話ではなく、一人ひとりにあるもので、差別がある社会をどう変えてくのが大事

など、自身の経験や具体的な例などを交えたお話がありました。

## アンケートより

- 中・高校生の和太鼓の演奏は初めて聴きましたが、体の中に響く力強さで素晴らしかったです。みなさん楽しそうな表情が印象的でした。若さと共に伝統芸能に感激でした。
- 同和問題に関しては小学生の頃から学習していましたが、対外国人や障害者に対して、無自覚、無意識の差別をしていないか?と気になりました。部落差別の啓発事業ですが、人権全体を考える良い機会となりました。

- 「知るきっかけを与えない」=「寝た子を起こさない」の考え方では、無知による差別が行われたり、それを引き起こさせる人が現れたりしてしまうことが分かった。
- マジョリティ特権の説明を聞くことで、マイノリティの気持ちに気づくことができました。この特権に気づけると世の中の見方は変わると思いました。無自覚な差別があふれる社会構造の中で、自分に何ができるのか、考えなければいけないと思いました。

## 第1回 ハートフルセミナー

## 講演会「みんなで取り組むジェンダーギャップ」を行いました

実施日:令和6年8月4日(日)14時～16時 / 参加者:81名  
講師:大崎 麻子 さん(ジェンダー・スペシャリスト/特定非営利活動法人Gender Action Platform 理事)  
会場:高知県立人権啓発センター 6階ホール



内閣府男女共同参画会議専門委員や国連女性の地位委員会の日本政府代表などを務め、ジェンダー平等で幅広く活躍されている大崎麻子さんから、

- ・性別に関わらず、一人ひとりが自分で自分の生き方を決めることは世界共通の「人権」だから、SDGsはジェンダー平等を重視していること
- ・男女間賃金格差の公表は、構造的なジェンダー不平等・間接的差別を可視化する重要なデータであること
- ・家事や介護という「無償ケア労働」が諸外国に比べて女性に著しく偏っていることが、活躍を妨げていること

などのお話がありました。

最後に、大崎さんがジェンダーアドバイザーを務めている兵庫県豊岡市の多世代が参加するジェンダーギャップ解消戦略会や、若者、女性管理職を増やすなどの官民連携の取組(豊岡メソッド)について紹介がありました。

## ふりかえりシートより

OSDGsの目的や実施原則がジェンダー平等、ジェンダー視点のシステマティックな主流化だということを知り、目からウロコが落ちました。とても勉強になりました。

○ジェンダー平等が女性のことでなく人権として、みんなで考えていく、取り組んでいくべき課題であると分かりました。世界の視点を聞けてよかったです。

○人口減少にジェンダー・ギャップの解消という視点でアプローチをしている、先進的な豊岡市の活動例が勉強になりました。HPで検索してみます。



## 第26回人権啓発フェスティバル 「こころんフェスタ」 12月8日(日) 開催予定！

人権週間(12月4日～12月10日)にあわせて、様々な人権問題について“明るく、楽しく”学ぶことを目的に開催します。  
「みんなが元気になれるフェスタ」をお楽しみに！

- 日時: 令和6年12月8日(日) 9時30分～15時30分
- 場所: 高知市中央公園
- 主催: 高知県、高知県教育委員会、(公財)高知県人権啓発センター

- | 内容           | ● 啓発・体験コーナー      | ● こころんたちとの記念撮影 |
|--------------|------------------|----------------|
| ● 飲食・物産コーナー  | ● 来場者先着プレゼント     |                |
| ● 子ども広場      | ● ステージイベントもりだくさん |                |
| ● スタンプクイズラリー | ※手話通訳・要約筆記あります   |                |



## 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)

※改修工事のため令和6年12月18日(水)～令和7年2月19日(水)はホールはご利用いただけません。

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 ● 準備・片付けも利用時間に含まれます。 ● Wi-Fiも利用できます。



6F ホール

5F

### じんけんライブラリー (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(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00

蔵書検索 ↓



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 について (こころんブック便)

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。



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使用できます。

## 相談窓口

人権に関する相談窓口・支援機関等一覧はこちらから！



「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 <https://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  
(開所時間) 月～金 8:30～17:15 (祝日・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