幸せな生きる時間

NEWYEAR MESSAGE　2023 年

地域コミュニティづくりを協働力で

特定非営利活動法人　歌と音楽の会
理事長　中野　博雅

当NPO法人は、設立以来、6年の歳月が過ぎ7年目の活動に入ることになりました。

「歌と音楽のもつチカラで「健康づくり」「生きがいづくり」「地域のコミュニティづくり」をテーマに、広く社会に貢献することを目的に、活動してまいりました。

近年、「地域における住民の連帯」や「子どもを含めた交流」が少なくなり、さらに「コロナ禍」において「引きこもり」や念を同じくする関連各種団体・企業」とも連携し、お互いに情報を発信し、その他様ざまな社会課題の情報を支援につなげるお手伝いとしての役割にも参画していこうと考えています。

そして、次世代に何を残していけるのか？　ということも意識しながら、地域の人と人がつながり、そして、「人と地域」、さらには「地域と地域」がつながり、その輪が広がり、継続発展していくことも「みんなのチカラ」で実現していきたいと思っています。

「心のつながり」で地域の福祉活動推進

認定NPO法人　さわやか千の里
理事長　高田　憲一

介護予防・日常生活支援総合事業（公的サービス）への参加

単身世帯が増加し、軽度の支援を必要とする高齢者が増加する中、多様な生活支援の必要性が叫ばれております。

平成29年から国が推進している「介護予防・日常生活支援総合事業」の内の一つに、地域住民・ボランティア・趣味関係等への社会的参加の割合が高い地域ほど、認知症やうつのリスクが低いと公表されています。

私たち、さわやか千の里の「たすけあい活動」と「居場所」を近い将来、公的サービスの認可を受け、取り組んで行くことで、地域の皆様に更に安心してサービスを受けていただけるよう、市と協働して進めていきたいと思っています。

令和3年3月15日にさわやか千の里は、NPO法人から認定NPO法人に認可されました。前述の公的サービスだけでなく、福祉・介護関係の人材育成のための研修機関の運営についても検討していきたいと思っております。

認定NPO法人さわやか千の里は、「心のつながり」を大切にし、地域の高齢者、障がい者や子どもたちが住み慣れた地域で、いつまでも安心した生活をするための支援を進めていきます。

NPO・民間企業などが主体となって行うサービスはありますが、この事業は全国的に見ても遅れています。川西市においてもまだ実施件数はゼロです。

当団体は28年前より、『困ったときはお互い様』の精神で、高齢者や障がい者の日常生活における様々なお困りごとを支援する「たすけあい活動」を行って参りました。

高齢者の社会参加と交流を促進する「通いの場」である「居場所」の自主運営もその一つです。これらの活動は、国が推し進めている事業と同等のサービスです。

また、地域で介護を支えるこの事業に活動者として参加することに、年齢や障がいは問いません。どんな立場の人でも支える側にもなれるのです。社会参加・社会的役割を持つことは大きな生きがいや介護予防につながります。

厚生労働省の調査では

「こころ」魂の休み場を大切に保つ意識を養う

相手を尊重することがDV排除に

SAFE PLACE
代表　野村　徳子

新年明けましておめでとうございます。

コロナ禍ではあるものの、リアルが戻ってきた社会だったのではないでしょうか？

去年は、DV加害者更生プログラムを学び、実際に研修に参加をし、DV加害者の方々が、プログラムを受けているところを見ながら、このプログラムは、価値観を変えていくことでもあります。そもそもDVがなぜ起こるのか？

それは、ジェンダー規範によるものなのです。

女性は、男性に従うのが当たり前！

男性を立てるのが当たり前！

などなど、男性特権意識からくるものでもあります。

それは、加害者だけの責任ではなく、そんな風潮にあった社会が生み出したものでもある、と思います。

DVとは、相手を支配すること。コントロールすることです。そのために、効果的に暴力を手段として使います。

そう考えると、親子なら虐待、友達同士ならいじめ、会社ならパワハラ、セクハラ、国同士なら戦争。これら全ては、支配により起こるもので、相手を尊重するという教育がなされてこなかったことにより起こる社会問題でもあります。

近年は、学生に向けての、デートDV防止授業を学校で行っていくことで、若いうちから何がDVになるのか、相手を尊重するとはどういうことなのかを学ぶものです。

まだまだ、学校側から依頼がない限り行われず、全ての学校で全ての生徒が学んでいる訳ではありません。

ですが、未然にDVを防ぐには、防止授業が効果的でもあります。

加害者や被害者にならないための学びの必要性また、加害者になってしまったら学び直しをしていくことが大切なんです。

実際に加害者の方々が学びながら、自分の価値観がおかしかったことに、少しづつ気づいて、変化していく姿を見ていると、このプログラムは、たくさんの方々に学んでいただきたいと思うものです。

私自身も研修を経て、DV加害者更生プログラムにも、力を注いでいくつもりです。

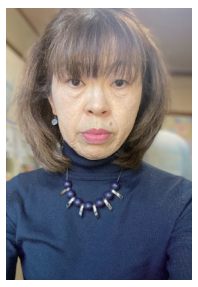
今年も、世の中から理不尽な暴力が少しでもなくなることを目指して活動して参りたいと思っております。

たくさんの方々のお力添えも必要ですのでご協力していただける方がいらっしゃいましたら、ありがたく存じます。

今年も、どうぞよろしくお願いいたします。

今を認め、自分を知り次へと進む

一般社団法人　聴きプロ．com
理事長　北原　由美



新年あけましておめでとうございます。

コロナ生活から3年が経ち、それぞれが自分の自覚で動き出しました。

抑圧はカラダもココロも影響があり、感情を鈍らせます。

ココロは辛いのに「大丈夫」と装ってないですか。

裏腹なことで心はもっと傷つきます。

これだけ情報が多いと自分の中に入れてしまって、それが自分の考えなのか、人の意見なのかわからなくなっていきます。

ココロと向き合う時間と環境を持つことは、今最も大切なことだと思います。とはいえ、ひとりで考えてもグルグルと同じところを回って、時間が経ってしまうというのが現状です。

自分の言葉にして発する、話す、のが方法のひとつですが、その時には受けてもらえる相手が必要で、それが聴くことだと私たちは考えます。

壁当てをするより、人に投げた方がうまくなっていきます。そうして「そうか、私はそう思ってたんだ」と自分の考えに気づいていけます。

しんどい時に「しんどい、大丈夫じゃない」と言えることは、今を認めることで、そこから次へといける、そんな実証をたくさん見てきました。

誰かにわかってもらいたい、もちろんそれもあります。でも自分もその誰かの一人、まずは自分がわかってあげましょう。

この3年でいろいろなことが変わりました、対応していかなければならないことはありますが、それに関わらず自分の気持ちを知ってあげることはこれからますます必要になっていくと思います。

情報や人に塗れて流される社会で、自分だけは自分を知ってあげて労ってあげたいのです。思想信条の自由が問われていますが、あなたが想うことは、あなたが存在することは、あなたにも邪魔されないのです。

証

「我思う、故に我在り」フランスの哲学者デカルトの言葉。「私は思う、だからこそ、私は存在する」という意味のようです。

自分のキモチを知ってあげることを今年はしてみませんか。それだけで意外にココロは喜びます。

さぁ、2023年、あなたは何を思いますか。多様化の時代、思うことだけは誰にも邪魔されないのです。

2023 年
頌春
令和5年