



## 悩みの聴き方講座 「ゲートキーパーについて学ぶ」



### 大切な命を守るために、今日からでもできること

誰でも悩みを抱えたり、落ち込んだりすることはあるものです。悩んでいるとき、誰かに話を聞いてもらうだけで少し気持ちが軽くなります。「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげられる人のこと。特別な資格はありません。

一人でも多くの方が、悩んでいる人に寄り添うことで、孤独や孤立を防ぎ、自殺対策にもつながります。あなたの身近な人に、悩みを話してもらえ「誰か」になれる話の聴き方について、学んでみませんか？

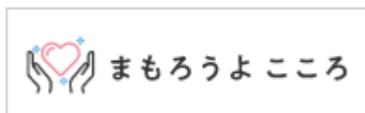
【日時】9月8日（金）午後1時30分～3時

【会場】地域総合センター塚口 3階 集会室 【講師】尼崎市疾病対策課職員

【対象】尼崎市在住・在勤・在学の方 【定員】20名（先着順）

【持ち物】筆記用具（当日、資料を配布します）

【申込】8月1日（火）よりお電話またはFAX、センター窓口にて受付けます。



<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

9月10日～16日は自殺予防週間です

厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」では、悩みや不安を抱えて困っているとき、電話やSNS（LINEなど）で相談できる窓口などをわかりやすく紹介しています。相談できる窓口があることを知らせてあげることも、必要な支援のひとつです。

## 笑い与健康について楽しく学ぶ たっきゅうさんのユーモアセラピー

### 京大卒の大道芸人がお届けする笑いあふれる講演会

敬老週間をお祝いして、地域にお住まいの高齢者に向け、参加した皆さんがますます元気になれる講演会を開催します。

講師は、京都市を拠点として活動するプロ大道芸人のたっきゅうさんこと田久朋寛さん。京都大学大学院人間・環境学研究科博士後期課程退学という異色の経歴の持ち主で、大道芸を目の前で楽しんで、健康長寿の秘訣についてのお話を聞き、笑いの体操もできるとも楽しい内容です。

2025年には全人口の4人に1人が高齢者という超・超高齢社会になりますが、地域の課題のひとつとして高齢者問題を考え、楽しく健康で長生きできる術を学びましょう。お誘い合わせの上、ご参加ください。



【たっきゅうさん プロフィール】

○田久朋寛（たきゅうともひろ）

1979年生まれ 千葉県印旛郡出身

○京都大学卒業

京都大学大学院人間・環境学研究科博士後期課程退学

○京都市を拠点として活動するプロ大道芸人

○レクリエーション介護士2級、健康生きがいづくり

アドバイザー、認知症介助士、笑いヨガリーダー他多数

【日時】9月11日（月）午後1時30分～3時

【会場】地域総合センター塚口 3階 集会室

【対象】尼崎市在住・在勤・在学の方

【定員】40名（先着順）

【申込】8月1日（火）よりお電話またはFAX、センター窓口にて受付けます。



## 人権教育講演会「ぬくもりを感じて」実施報告

### 人権学習があるから大事なことを学ばせてもらっている

「人権学習は幸せになるための勉強。死ぬまでやり続けたい」と冒頭から熱く語ってくださった中倉茂樹さん。

高校時代から部落問題について考える活動を始め、地区外の人に対しても積極的に仲間を増やしてきました。当時の仲間が母親から活動に強く反対を受けた折「私は差別する母を変えていける幸せな立場にある」といった言葉が今でも原動力となっておりとおっしゃいます。



### どこに住んでいるかにかかわらず「ええ人もおれば悪い人もおる」

そんな中倉さんですが、当時交際中の彼女（のちの妻）の両親に出自のことで会うことすら許されず、彼女が入籍を知らせる手紙を送って以降は絶縁。全国各地から中倉さんの友人が彼女を応援するため、代わるがわるの会に来て、いちばん辛いのは何も悪いことをしていない中倉さんや彼の家族だと彼女は気づきます。親が変わらないなら自分が変わろうと前向きに考えるようになり、両親との関係も修復されていったといいます。



現在、中倉さん夫妻は3人の子どもの親となりましたが、いまだに偏見と噂だけで何も知りもせず「友達を選んでほしい」、「地区に近づくな」という言葉を耳にすることがあるそうです。どこに住んでいるかにかかわらず、「ええ人もおれば悪い人もおる」。被差別部落をプラスのイメージにとらえてもらうには最初に出会う人が大事と全国の小中学校など、若い人に向けても講演活動をなさっています。今回も参加者の方から「気持ちが伝わってきた」とのご感想を多数いただき、貴重な学びの場となりました。

本講演会は「塚口本町人権啓発推進委員会研修会」としても実施しました。

## 登録活動団体 メンバー募集



地域総合センター塚口でグループ活動を行っている登録団体で、メンバーを募集しているグループを、センター日より毎月号より随時ご紹介します。

下記のグループに参加や見学等をご希望の方は、お電話またはセンター窓口にお申し出ください。後日、各団体より折り返し、ご連絡いたします。

団体名	活動内容	活動日
軽音楽クラブ塚口	管楽器（サクソ）などの練習。曲名は自由です。楽器は個人持参。	毎月第2・4土曜日 午前9時～11時
卓球バスクラブ	愛好者の募集。	毎週水曜日午前
トールペイントラブ	木や布、ガラスに動物や花、風景をアクリル絵の具で描く。夏休みなど、小学生のお子さん、お孫さんと一緒に参加もOK。	主に水曜日、木曜日の午前と午後 月3回程度（不定期）
尼っ子空手サークル	空手稽古。	毎週木曜日、金曜日
気功同好会	地域住民の人たちとも幅広く活動したいと思います。（初級、中級、肩こり、足腰中心に）	第1・2・3金曜日 午後3時30分～5時
民舞花手毬	日本各地の民謡、盆踊、新民謡。	毎週月曜日午後

