

# ひとみ

発行  
相生市教育委員会  
(人権教育推進室)  
電話 23-7145  
令和5年2月号  
(第56号)

～SDGs前文 持続可能な世界への第一歩～

## 「誰一人取り残さない」

SDGsとは、2015年に、国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標のことです。内容は、「世界中にある環境問題・差別・人権問題といった課題を世界のみんなで2030年までに解決していこう」というものです。

SDGs前文には、「誰一人取り残さない」と宣言されており、SDGsの根底には人権尊重の理念が基礎にあることを示しています。誰一人取り残さず人権を保障するには、差別や排除を被っている人たちへの視点が欠かせません。

すべての人の人権を守り、あらゆる差別をなくすために、次ページからSDGs 17の目標について理解し、人権問題について考えていきましょう。



「我々の世界を変革する  
持続可能な開発のための2030アジェンダ」前文より

## 【SDGs 17 の目標について】



「内閣府」ホームページより



SDGs の達成を目指すためには、多くの課題をクリアする必要がありますが、人権については特に重要視されています。

17 の目標の中にも関連する部分が多くあります。今回は、17 の目標のうちの3つを取り上げます。

### ●SDGs の目標で「人権」に深く関わるものについて

#### 目標4「質の高い教育をみんなに」

「人権」が誰にでもあることを知り、そして他者の人権も尊重できるようになるためには、教育が不可欠です。しかし、世界には貧困や政情不安、内戦などによって、学校にいけない子どもたちが多くいます。教育は、将来就ける仕事にもつながり、課題を解決する要因になるものです。

また、教育を受けないとそもそも「人権」について知る機会がありません。人は、それぞれにかけがえのない存在であり、個性や可能性をもって生まれてきます。一人ひとりが人権を守る意識をもつことは、自分の人権のみでなく、他者の人権も守ることにつながります。幸せになる権利があることを知り、自分の人権・他者の人権を大切にすることを学んでいきましょう。



## 目標5「ジェンダー平等を実現しよう」

ジェンダーとは、生物学的な性別ではありません。私たちの社会は、あらゆる面で、性別に起因する差別や不平等、固定的な役割分担が存在します。性別の固定概念は、社会の中で「男だから～」「女だから～」と規定された男性と女性の概念があります。これがジェンダーです。

ジェンダー不平等、暴力や虐待、不公平な家事労働、政治への参入など、ジェンダーによる違いで女性の人権が損なわれないように、差別をなくしていく働きかけが必要です。

ジェンダー平等を実現するには、まず「男だから」「女だから」で当たり前のように思っている事柄について疑問をもつことから始めましょう。



## 目標16「平和と公正をすべての人に」

世界的な平和や公正に関する問題を解決するための目標です。世界の各地で、武力衝突が行われている状況下では、人権が侵害され、貧困や飢餓、衛生の悪化などあらゆる問題が起こります。法のない地域では、私たちが当たり前を送る「日常」がなく、身の安全が保証されない状況です。

安全で平和な世界を目指すことによって、命に関わる人権を守ることもつながります。ニュースで報道される外国の出来事は、決して他人事ではありません。世界ではどのような紛争があり、そこに住む人はどんな生活を送っているのかなど、紛争や難民問題に対して、興味をもつことから始めましょう。



今回は、SDGsの目標とともに「人権」について考えてみました。「人権」というのは、生まれながらの自由、ジェンダー問題、教育、平和など様々なものと密接に関わっています。

SDGs目標達成のために全ての問題の根底にある「人権」について、改めてこの機会に考えてみてみましょう。



# ■ゲートキーパーとは ~大切な人の悩みに気づく、支える~

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、見守る人のことを「命の門番」という意味で「ゲートキーパー」と呼びます。悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」、等の状況に陥ることがあります。家族や仲間など身近な人が一人で大きな悩みを抱えて、精神的に追い詰められ、最悪の場合は自ら命を絶ってしまうこともあります。大切な人の命を守るために、「いつもと違う様子」に気づいたら、勇気を出して声をかけてみませんか。

## ●ゲートキーパーの心得

☑ チェックして  
みましょう

- 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- 温かみのある対応をしましょう
- 真剣に聞いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- 相手のこれまでの苦勞をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- 一緒に考えることが支援です
- 準備やスキルアップも大切です
- 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先(相談窓口等)を知っておきましょう



## 1. 元気がない、口数が減った、いつもと様子が違うときは要注意

様々な悩みを抱えることによって精神面だけでなく、体や日常行動に影響を及ぼすこともあります。例えば、元気がなくなった、食事量が減った、よく眠れていない、ため息が目立つ、口数が減ったなど、いつもと違う様子ならば特に注意が必要です。また、自殺者の多くは、多様かつ複合的な要因が連鎖する中で、うつ病（下記参照）などの精神疾患にかかっていたことも分かっています。

**下記の状態のうち2項目以上が2週間以上続くときは、うつ病の可能性がります。**

いつもと違う悲しい気持ちが消えない	
以前は楽しめていた活動が楽しめず、興味がもてない	
エネルギーの欠如、疲れやすい	
自分に自信がもてない、自分を大切に思えない	
現実に失敗したわけではないのに、罪悪感がある	
集中したり、物事を決めたりするのが困難	
動きが緩慢になったり、興奮してじっとしてられないことがあったりする	
眠れない、または眠りすぎる	
食べることに興味がわかない、時々食べ過ぎてしまうこともある	

## 2. 「いつもと違う」に気づいたら

まずは勇気を出して「声かけ」をしましょう。接し方のポイントは「り・は・あ・さ・る」です。いつも顔を合わせる人が最近元気がないなど、いつもと違っていたら……。まずは勇気をもって、「どうしたの?」「よく眠れている?」などと声をかけてみませんか。「周囲が手を差し伸べ、話を聞くこと」によって、本人がそれを乗り越えられることにもつながっています。

また、うつ病などの心の病気が疑われる場合は、早めに医療機関やカウンセラーなど専門家への相談が大事です。本人を理解してくれる家族、友人などの周囲と連携して、専門家への相談と一緒にいって行くなどによって促しましょう。



### ●悩んでいる人への接し方

#### ○「り」 リスク評価

自殺の方法について計画を練っているか、実行する手段を有しているか、過去に自殺未遂をしたことがあるか、を尋ねましょう。



#### ○「は」 はんだん・批評せずに聴く

どんな気持ちなのか話してもらうようにしましょう。責めたり、弱い人だと決めつけたりせずに聴きましょう。この問題は、弱さや怠惰からくるのではないことを理解しましょう。



#### ○「あ」 あんしん・情報を与える

現在の問題は、弱さや性格の問題ではなく、医療の必要な状態であること、決して珍しい病気ではないことを伝えましょう。適切な治療で良くなる可能性があることも伝えましょう。



#### ○「さ」 サポートを得るように勧める

心療内科や精神科を受診するように勧めてみましょう。「心の問題が体に関係することもあるので、専門家に心のことも相談してみよう」といった言い方が、受診への抵抗感を減ずるかもしれません。



#### ○「る」 セルフヘルプ

アルコールをやめる、軽い運動をする、ゆっくりと呼吸するなどを行うことによって、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがあります。家族などの身近な人に相談をすることや、自助グループへの参加を勧めてみたりするのもよいかもしれません。



### 3. ゲートキーパーになるには

特別な資格は不要です。その役割は「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の4つあります。生活上の問題、健康上の問題を抱えている人に気づき適切にかかわることですが、そのために必要となる特別な資格はありません。行政や関係機関などの相談窓口、ボランティア、家族や同僚、友人といった様々な立場の人たちがゲートキーパーの役割を担うことが期待されています。各々の領域によって求められる役割は異なりますが、ポイントとなる主な要素は「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」です（下記参照）。

#### ●ゲートキーパーの役割

##### ①気づき…家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

- ・眠れてますか？（2週間以上続く不眠はうつサイン）
- ・元気ないけど、大丈夫？
- ・どうしたの？何だか辛そうだけど……
- ・何か悩んでる？よかったら、話して

##### ②傾聴…本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- ・心配していることを伝えましょう
- ・ねぎらいの言葉を伝えましょう
- ・悩みを真剣な態度で受け止めましょう
- ・誠実に、尊重して相手の感情を否定しない

##### ③つなぎ…早めに専門家に相談するよう促す

- ・紹介にあたっては相談者に丁寧な情報提供をしましょう
- ・相談窓口につながるように、場所や日時を具体的に設定、相談者へ伝えましょう
- ・地図やパンフレットといったアクセスなどの情報提供をしましょう

##### ④見守り…温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- ・自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- ・真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- ・相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう



#### ●今、悩みを抱えている方へ

心身の不調を感じたり、不安があったりしたら、一人で抱えずにまずは相談をしましょう。眠れない、食欲が出ない、疲れがとれないなど、いつもと違う心身の不調を感じたり、学校や仕事、家族、健康のことなどで不安があったりしていませんか。

そのようなときは、まずは誰かに話してみてください。あなたの周りにはたくさんの人が、あなたの支えになりたいと思っています。あなたが相談できる場所は全国各地にあります。



## 相談窓口のご案内について

- 「兵庫県こころの健康電話相談」
  - ・心の悩みや精神的な病気、社会復帰の相談などに応じます。
  - ・専任の電話相談員がお話を伺います。
  - ・TEL：078-252-4987
  - （受付時間：火曜～土曜 9：30～11：30 13：00～15：30）

「兵庫県」ホームページより

- 「よりそいホットライン」
  - ・一般的な生活上の悩みをはじめ、生活困窮等に対する総合的な電話窓口です。
  - ・実施曜日：年中無休
  - ・実施時間：24時間対応
  - ・TEL：0120-279-338

「厚生労働省」ホームページより



## ■市民人権学習会の「ヤングケアラーについて」の報告より

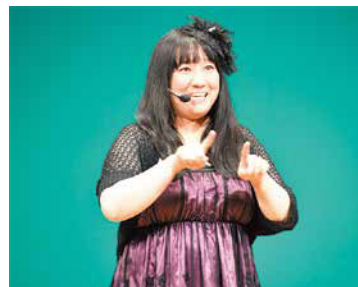
- ・核家族が増加する現代社会において、今こそ古き良き時代の温かみのある日本を思い出し、地域がつながり、社会全体で子どもたちを守っていかねばならないと再認識しました。
- ・ヤングケアラー、スクールソーシャルワーカーという耳慣れない用語について初めて知りました。
- ・「相談しても無駄」という意識は、他の件でも言えることだと思う。ケアは他人事ではない。する側にもされる側にもなるので、相互の理解が必要になると思います。
- ・ケアラーが状況を話さない背景には、「家の実態を知られたくない」という思いがあるのではないかと。他人に言っても「何も解決しない」との思いがあるのではないのでしょうか。
- ・ヤングケアラーは、友だちと共通の話題の話ができない上に、対人関係の維持ができなくなる。子どもは、より多くの人と関わりをもつことで人として成長していけるが、ヤングケアラーは孤立しやすいため、地域の人の見守りが重要となる。このことをこれからも意識していきたい。
- ・家庭内の問題について家族で何とか解決するのではなく、近隣の人や行政の窓口で相談することは、決して恥ずかしいことではないと思います。





## 「人権ふれ愛コンサート」のご感想

人権ふれ愛コンサート（12月3日開催）を、多くの方に参加いただき、開催することができました。いただいた「ご感想」の中から一部を紹介します。



- ・ご両親とのコミュニケーションの手段である手話を使って現在の仕事をしているのはとても素晴らしいことだと思いました。
- ・耳の不自由なご両親のもとに生まれ、自分を悲観せず、自信を持ってご両親のため周囲の人のため歌手として活躍されている姿に感動しました。
- ・知らなかった手話を楽しく学べました。少しでも手話とつながりがもててよかったです。世の中の耳の不自由な人々に貢献されていると思います。
- ・1時間半があっという間に過ぎていきました。感動で胸がいっぱいになりました。今日来させていただいて、明日の糧になりました。
- ・歌に手話を交えて表現することが、聞こえる人、聞こえない人との文化の架け橋になるのだ、そういう可能性を信じて挑んでいる渡辺さんが尊く感じました。

## 「ひとみ11月号」のご意見・ご感想

- ・小学生、中学生の人権作文を読ませていただき、感動しました。自己中心でなく、人を思いやる温かい心を感じ、たのもしくうれしく思いました。
- ・選ばれている子どもの人権作文を読みながら、なるほどと納得したり、そのとおり！！と思わされたり、絵も上手に描けていますね。こころくんカレンダー、いつも楽しみにしています。
- ・自分も心当たりがあるので「インターネットチェックリスト」を見てドキッとしました。今後、書き込みのときは、自戒もこめてチェックリストの内容を見つめ直したい気持ちにかられました。
- ・インターネットについて、最近は少しずつネットの書き込みにも制限がかかるようになってきましたが、書き込みに誹謗中傷がひどい場合が多々あります。こちらの点も今後はさらに考えて対処していくことが必要だと思います。



「ひとみ 11月号」P8の人権クロスワードパズルにおきまして、間違いがありました。★印のついている4つの文字は間違いで、正しくは3つの文字でした。また、★印の3つの文字では、答えが導けなくなっていました。クロスワードパズルを解くことを楽しみにしていただいております皆様、誠に申し訳ございませんでした。心よりお詫び申し上げます。