

高校出前教室

# 総務省の出前教室



総務省長崎行政監視行政相談センター

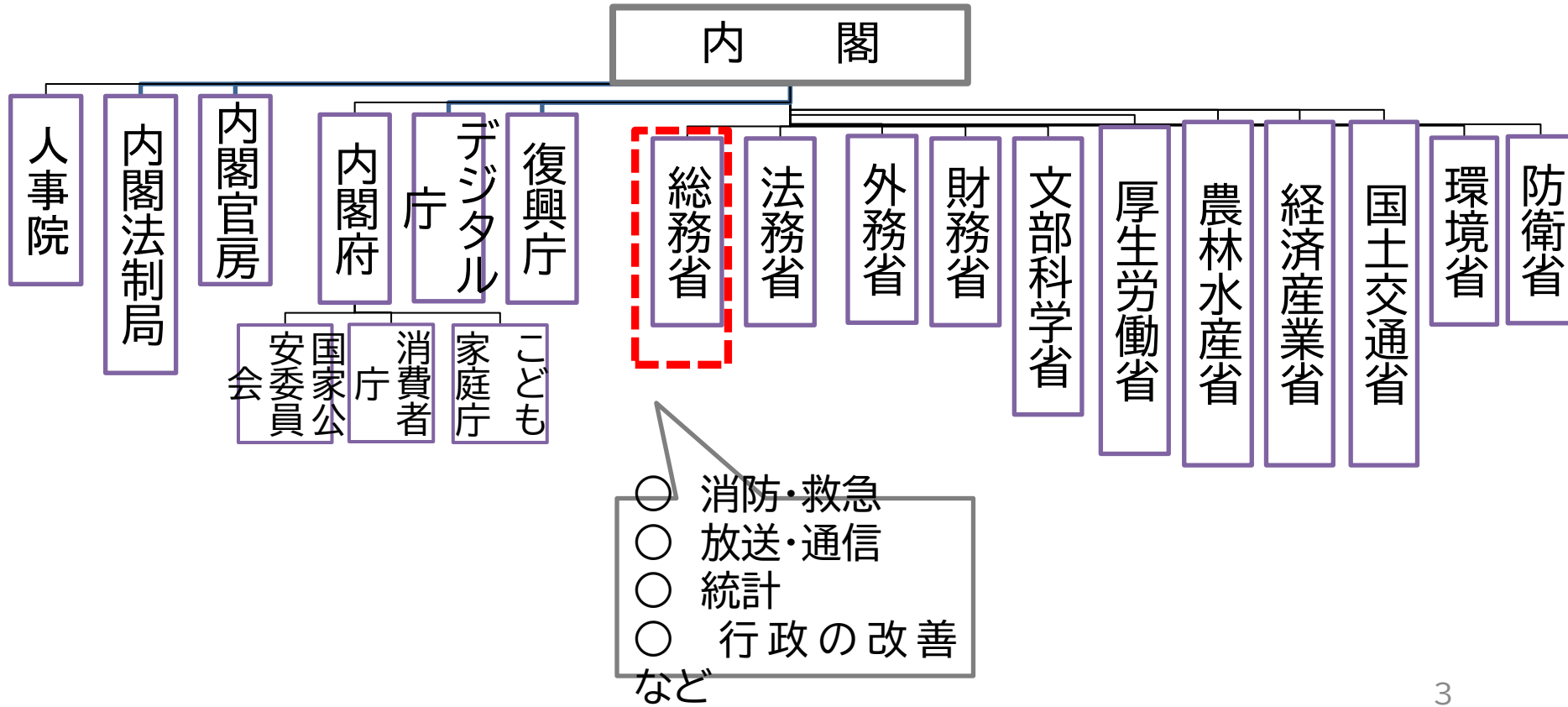
総務省 行政相談委員 木村優仁

# みんなの声が暮らしをかえる

- 学校生活や家庭生活の中で、「役所の仕事」で困ったことはないですか。困ったときに利用でき、要望や苦情を解決する国の制度があります。
- それが、「行政相談制度」です。
- 皆さんの街(南島原市)には相談に乗ってくれる「行政相談委員」がいます。
- 身近な出来事を織り交ぜて、ご紹介しますので、しばらくの間、耳を傾けて下さい。

# 「行政」とは？

法律や予算に基づき、国民のための仕事を行う



# 行政とは？

国民の安全や福祉の向上などを目的として

法律に従って国の機関や都道府県、市区町村が業務を行うことです。皆さんとの身近な日常生活との関わりからお話しましょう。

## ①日常生活と行政の関わり

- 水道 — 維持管理（市区町村）
- 天気予報 — 観測予測（気象庁）
- 食事 — 安全・衛生（保健所）
- 通学 — 道路の整備管理（市区町村）  
交通安全対策（警察・道路管理者）

## ②人の一生

- 生まれる－出世届・戸籍の管理（市区町村）
- 学ぶ－教育・生涯学習（教育委員会）
- 働く－就職のあっせん（ハローワーク）
- 年金・健康保険（社会保険事務所）
- 税金の徴収（税務署等）
- 投票する－選挙の実施（選挙管理委員会）
- 結婚する－結婚届・新戸籍管理（市区町村）
- 家を建てる－建築確認（都道府県等）
- 土地建物の登記（法務局）
- 老後を迎える－年金支給（社会保険事務所）
- 死亡　－　死亡届など（市区町村）

# ◇行政相談って何 ？

役所の手続やサービスなどについて

- 困っているが、何処に相談していいのか。
- 役所の説明や事務取扱が納得できない。
- 制度や仕組みがわからない。

などの苦情や意見・要望をお聴きし、解決していく制度です。

# 国の仕事やその手続き、サービスについて困っていることはありませんか？

こんなことも相談にのってもらえるんだ！



国の行政活動全般に及ぶ苦情に対応します。

## 医療保険・年金

厚生労働省・社会保険庁

### ■教えてほしい

国民年金や厚生年金保険の被保険者の資格条件について教えてほしい。



## 道路

国土交通省・県土木事務所

### ■危険箇所の修理

国道に危険箇所があるので、早く改修してほしい。

### ■分かりにくい標識

分かりにくい案内標識を改善してほしい。

### ■横断歩道の設置

車の往来が激しい道路に横断歩道がないので、作ってほしい。



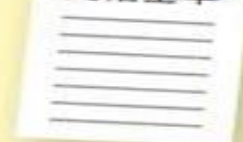
## 社会福祉

厚生労働省・市（区）町村

### ■生活保護

「生活保護」や「児童手当の受給基準」について教えてほしい。

受給基準



## 郵政

〇〇〇郵便局

### ■ポストの設置

ポストが遠くて不便なので、近くに設置してほしい。



## 雇用

厚生労働省・労働基準監督署

### ■長時間労働

長時間労働を強いられているので、労働時間等の労働条件について会社を指導し、改善してほしい。



## 相談窓口

国・県・市（区）町村

### ■手続き・申請

手続きや申請をどこにしたらいいいのか分からないので、教えてほしい。



## ◇具体的な相談内容◇

◇道路の補修のどの維持管理を適切に

- ・郵便ポストを設置して欲しい。
- ・介護を受けるためにはどうしたらいいのか。
- ・訪問販売のクーリングオフについて
- ・不法投棄のゴミを撤去してほしい。
- ・国民年金の保険料を減額・免除してほしい。
- ・賃金を支払ってくれない。
- ・行政の窓口サービスをよくしてほしい。

# 行政相談の流れ

国の仕事やサービス、各種制度の  
手続きなど、お困りことや苦情、  
ご意見、ご要望があれば  
お気軽にご連絡ください。

ご相談

- インターネット
- FAX
- 手紙
- 電話（行政苦情 110番）
- 来訪

困りごとって  
どこに相談するの？

制度や仕組みが  
わからない！

こんなことを  
してほしい！

回答

相談して  
よかったわ！

## 行政相談窓口

### 管区行政評価局 行政評価事務所

都道府県庁所在地などにある  
管区行政評価事務所  
に窓口を設置  
(50か所)しています。



### 行政相談委員

全国の市(区)町村には、総務大臣が  
ら委嘱された行政  
相談委員が約 5,000 人配置されています。



### 総合行政相談所

お買い物 のついでなど実業に相  
談を利用していただ  
けるように、関係行政機関の参加を得て、全  
国主要都市のアパートなどで毎日、  
又は定期的に行政相談所を  
開設しています。



### 特別行政相談所

台風や地震 など災害が発生し  
た地域では切実な  
相談を寄せた人々が数多くいます。被災地  
に「特別行政相談所」を設置し、迅速かつ  
適切な対応をしています。



回答

あっせん  
通知

国の行政機関

独立行政法人  
特殊法人

都道府県・市(区)町村  
(国の仕事の関係)

# 国の行政活動全般に及ぶ苦情に対応します。

苦情などをお聞きする範囲は、国や独立行政法人、都道府県・市（区）町村の仕事で法定受託業務（注）に該当するもの、国の委託又は補助を受けて行っている仕事であり、国の行政全般に及んでいます。従って担当の行政機関が不明でどこに相談してよいか分からない問題や、複数の行政機関にまたがるため、連絡や調整が必要な問題についても、総務省の行政相談は有効に対処できます。

（注）国が直接実施すべきであるが、国民の利便性などの観点から、法令により地方公共団体が実施することとされる業務。

無料で  
相談できます。

皆様の秘密は  
固く守られます。



## 管区行政評価局 行政評価事務所

都道府県庁所在地などに  
設置(50か所)されています。

近くの、私たちに  
気軽に声を  
かけてください。

## 全国ネットワークを活用します。

苦情などがどの地域の問題であっても、また、相談者がどの窓口相談されても管区行政評価局・行政評価事務所、行政相談委員、総合行政相談所など総務省が全国に整備したネットワークを活用して、一体となった受付・処理を行うことができます。



## 行政相談委員

全国の市（区）町村に  
配置されています。

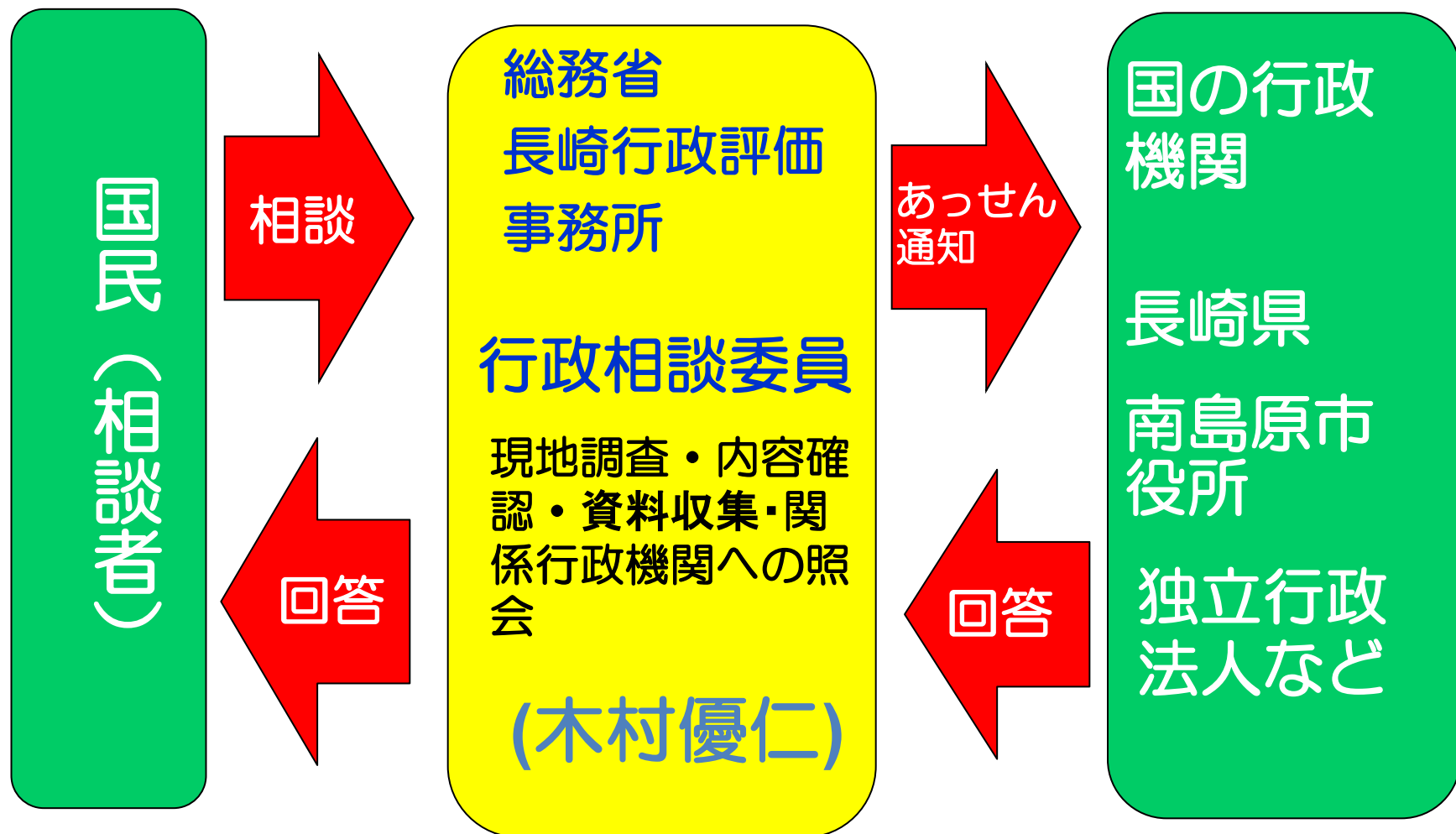
デパートなど、  
お買い物  
のついでに。

## 総合行政相談所

全国主要都市で  
開設されています。



# 行政相談のしくみ



行政相談の窓口

## ● 普段の心構え



### (1) 人間観察(人間ウォッチング)

- よく見てよく聴いてメモを取る(人間関係)

### (2) 信頼できる人(友人)を多く作る。

- 多くの人の目を借りて社会を見る●避難先
- デフォルトモードNW(フレッシュ・気分転換・ひらめき)

### (3) フォローする体制

- 役割分担●複数対応●正副●一人で完結しない

### (4) 文字の効力の再確認(手紙・ハガキ・メール)

- 思いを落ち度なく伝えられる●言いそびれ忘れなし
- 謝るときに重宝(思いと反対のことでも書ける)

### (5) 無用と思ったものが有用になることも

- マッチ●ロウソク●公衆電話●くみ取り式便所
- ベテランの経験談(苦労話、時代遅れの知恵)

# ● 基本的(具体的)な対応

#

#

## (1) 通販・ネットトラブル(社会の落とし穴)

- ・クレジット決済 ⇒ 明細書のチェック・電話番号のメモ
- ・見覚えのない商品 ⇒ 受取拒否

## (2) 代理人・銀行員・市区町村職員・警察官の訪問

- ・名刺や身分証や手帳は簡単に制作できる
- ・銀行・役所・警察を直接訪問して確認する
- ・子や孫への支援は、対面(本人)で行う



## (3) 送付内容によっての利用

- ・レターパック・ゆうパック・宅配便・内容証明郵便
- ・配達証明・書留(簡易・現金)・特別送達

## (4) 個人情報情報の全部保持と一部開示

- ◆ 暗証番号 ● 遺言書・株式・投資・不動産・共済・生保  
預貯金・ネット財産

# ● 日頃の抑止のために(保存版)

MEMO



- ① **メモする・記録・日記(・スマホ・カメラ)**  
記録・複写のクセをつける。
- ② ポケットに、ボイス(IC)レコーダー: 自家用車に、ドライブレコーダー: 自宅に、防犯カメラ(月に一度は家の周りを観察)
- ③ **身近に相談できる3人をもつ(人生は心強い)**  
●医療の専門家 ●法律の専門家 ●身近に相談出来る人
- ④ 自宅の電話は、番号表示、録音機能付
- ⑤ SNSで不必要な発信や閲覧をしない。
- ⑥ 外出時はメモを置くか、家族共有黒板などに訪問先等を記入  
(コミュニケーション・メッセージボード)
- ⑦ 人間観察(ウォッチング)
- ⑧ 家族(両親・子ども・兄弟姉妹)と時折連絡を
- ⑨ 日頃より避難先の確認と確保  
複数あったら選択できる。(友人も避難先)
- ⑩ **・本業と別・料理・便利帳(ベンリングノート)の作成**



# 1. フェリー桟橋の撤去

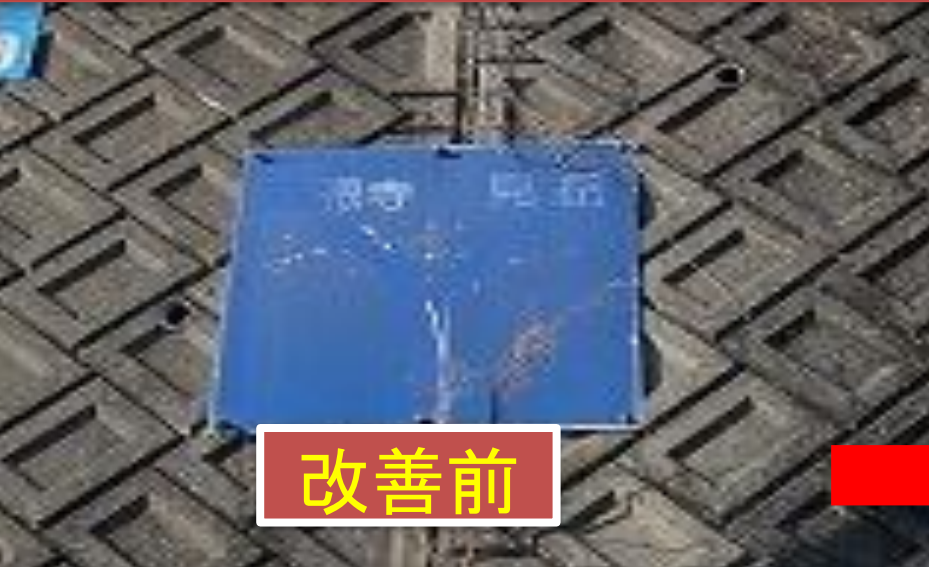


改善前



改善後

# 2. 案内板



改善前



改善後

### 3. 防波堤



改善前



改善後

# 4. 先輩たちの要望です。困ったことはありませんか？



手すり・階段・公衆  
風呂・トイレ・坂道



スケボーパーク



外灯・防犯灯



自転車専用道路



バス列車・コミバス



バス停の屋根



案内標識(青看板)・穴ぼこ・カーブミラー・いのしし等(鳥獣)駆除

# ■また会える日を

● 人生で困った時には、本日の研修を思い起し、お近くの〇〇〇〇委員にご相談ください



● 本日の研修にご協力いただきまして誠にありがとうございました。

また何処かでお会いできる日を楽しみにしております。  
お元気で！

〇〇〇

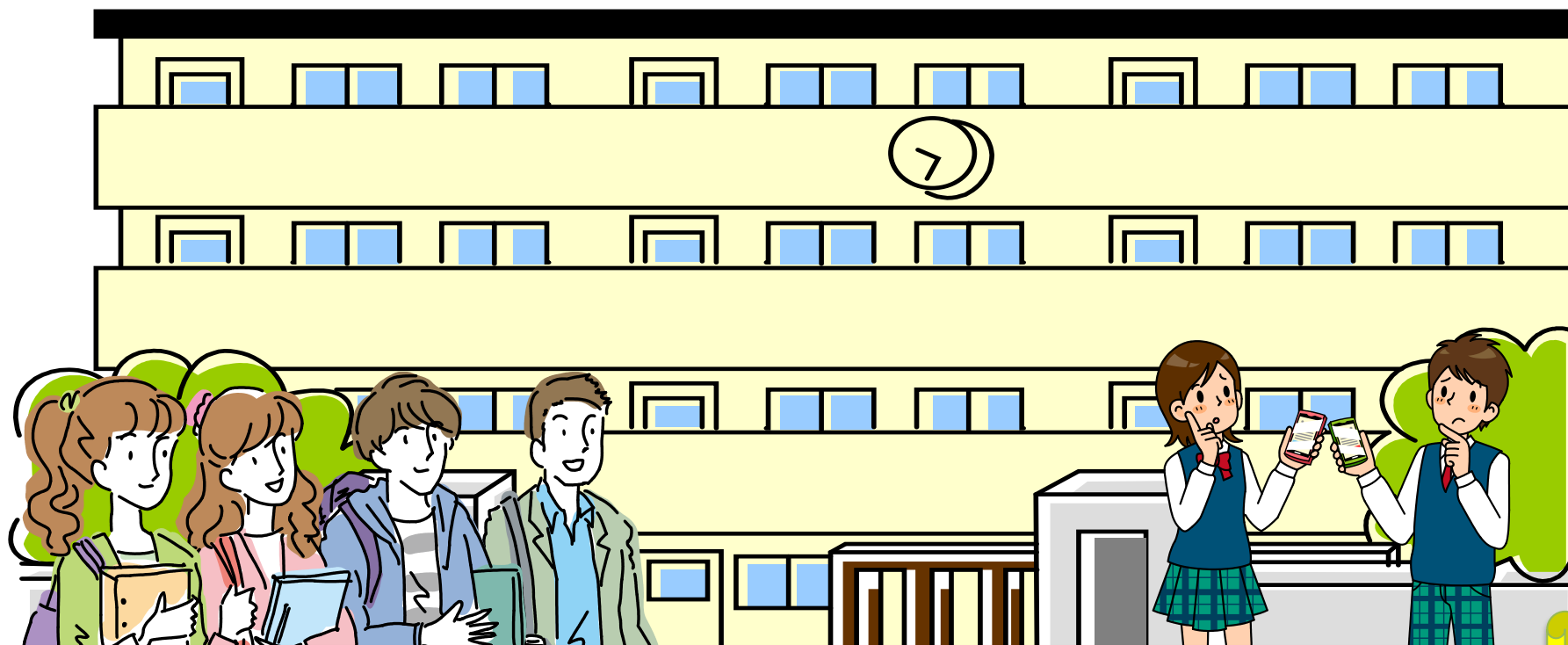
◇◇◇◇◇

木村優仁

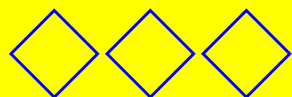
★全国津々浦々、皆様のお近くにいます。何処に相談していいのかわかったときご利用ください。



# 基本的な人権知識と 社会人に求められる人権意識



○ ○ ○ ○ ○ ○ 委員協議会



○ ○ ○ ○ 委員 木村優仁

# ●自己紹介●

## ●法務省

◆法務省 人権擁護委員

## ●総務省

●総務省 行政相談委員

■国際パブリックオンブズマン

■所属学会(国内)日本オンブズマン学会

■(JOS)Japanese Association For Ombudsman Studies

## ●国際機関

■利用研究機関(国外)国際オンブズマン協会(本部 オーストリア ウィーン)  
(IOI) International Ombudsman Institute

■利用研究機関(国外)アジアオンブズマン協会(本部パキスタンイスラマバード)  
(AOA) Asian Ombudsman Association (Islamabad Pakistan)

## ●受章歴

●総務庁 ●中小企業大学長 ●南島原市長

●長崎県知事 ●総務大臣 ●法務大臣 ●内閣総理大臣

●令和元年春の褒章 藍綬褒章 ●令和7年春の叙勲 瑞宝双光章

オンブズマン制度創設200周年記念式典&晩餐会



スウェーデン  
カール16世グスタフ国王・王妃



世界のオンブズマン



ストックホルム市庁舎書の間



# 1. 人権関係の法律

## (1) 日本国憲法

**第11条(基本的人権)**

**第12・13条(公共の福祉)**

**第14条(平等権) 法の下(もと)の平等**

**第15条(参政権)**

**第19条～(自由権) 第25条～(社会権)**

**第97条 人類の長い歴史の中で命をかけ獲得**

**(2) 刑法**

**(国と個人)**

**(3) 民法**

**(個人と個人)**



# 2. 人権用語

人権感覚 ⇒ 経験・体験・研修・勉強 ⇒ 人権意識

## ●職場

\*いやがらせ

★ハラスメント

## ●家庭

\*配偶者への暴力

★DV★デートDV

\*子どもの前で

★面前DV

\*弱者への暴力

★虐待

\*育児をしない

★ネグレクト

子供の家事と介護

★ヤングケアラー

## ●社会

◆差別◆偏見◆誹謗中傷◆えせ同和行為

# 3. ハラスメント等に対応する法律

●パワハラ

⇒

★パワハラ防止法

●セクハラ

⇒

★男女雇用機会均等法

●マタハラ  
●パタハラ  
●ケアハラ

⇒

★育児・介護休業法

●DV

⇒

★DV防止法

●カスハラ

★カスハラ対策法★セクハラ防止の義務化(2026. 10. 01)

★人権三法 ①「障害者差別解消法」  
②「ヘイトスピーチ解消法」 ③「部落差別解消推進法」

## 4. この人がした行為は、何罪の可能性？

(1)「あいつは、きもい」「お前は、うざい」

●侮辱罪(1年以下の拘禁刑若しくは30万円以下の罰金  
又は拘留若しくは科料に処する)

(2)「あいつは、万引きしている」

●名誉毀損罪(3年以下の拘禁刑または50万円以下の罰金)  
親告罪(被害者本人による告訴)

(3)「顔を殴ったら赤くなった」

●暴行罪(2年以下の拘禁刑または30万円以下の罰金、  
又は拘留もしくは科料に処されます)

(4)「顔を殴ったら、歯が折れて血が出た。」

●傷害罪(15年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金)

(5)「多くの買い物客の前で、土下座して謝れ」

●強要罪(3年以下の拘禁刑)

# 5. パワハラの定義(六類型)

## 1. 身体的な攻撃



## 2. 精神的な攻撃



## 3. 人間関係からの切り離し・無視



## 4. 過大な要求



## 5. 過小な要求



## 6. 個の侵害



## 6. こんなハラスメント、知っていますか？

●マルハラ

★句点で威圧的

●ゼクハラ

★結婚要求・ゼクシィ

●ネンハラ

★年収いくら

●オワハラ

★終活終われ

●トリハラ

★とりあえず

●ネットハラ

★SNS恋人募集

●ペイハラ

★医療関係者に  
暴言・暴力

●バレハラ

★チョコ要求

●票ハラ

★投票や応援の見返り

●SOGIハラ

★性的指向・性自認

●カスハラ

★悪質クレーム

●サイハラ

★無言の嫌がらせ

●休日ハラ

★休日電話早く取れ

●ホワハラ

★上司の過剰な配慮

●ハラハラ

★過剰に主張・萎縮

# 7. DV(ドメスティック・バイオレンス)

## (1)DVとは(配偶者からの暴力) 「DV防止法」

①身体的暴力

②精神的暴力

③性的暴力

④経済的暴力

①被害(身の危険) ⇒ 相談(配偶者暴力支援センタ等)  
⇒ 一時保護と隔離(民間シェルターなど)

## (2)(行政手続)⇒生活全般の支援

・子ども:転校・各種手当/住宅・ハローワーク(自立支援)・生活1部支援・生活保護など



## (3)デートDV

- 交際相手から受ける監視・行動制限・束縛・暴力・強要されること
- イヤなときには、「NO」と言ってい。
- その場から逃げていい
- 誰かに話そう(相談しよう)

# 8. ジェンダー(社会的な性)

●生物学的な性別(セックス)とは区別される、  
社会や文化によって形成された性別

①ジェンダーニュートラル

男女の性差に捕らわれない中立的な考え方

②ジェンダーバイアス(性別での偏見)

男らしい女らしい

③ジェンダーギャップ(指数)

政治、経済、教育などの分野における男女間の格差

④ジェンダー平等

性別に関わらず平等に権利、機会、責任を分かち合う

⑤ジェンダーレス(看護婦⇒看護師:保母⇒保育士・制服)

⑥ジェンダーフリー(賃金差・役職・育児休業の取得)



# 9. 多様な性

## (1) 三要素

①からだの性別

②性自認

③性的指向

## (2) 三要素組み合わせで様々な性のあり方

●LGBT

⇒

●LGBTQ+

⇒

●LGBTQX+

●L (Lesbian)

●G (Gay)

●B (Bisexual)

●T (Transgender)

- クエスチョニング (Q: 決めていない)
- エックス (X) ジェンダー (性自認が流動的)
- シスジェンダー: 性別に違和感がない人



●SOGI (Sexual Orientation Gender Identity)

ソジ (性的指向 (好きになる性)・性自認 (心の性))

## 10. 同和問題(部落差別／我が国固有の人権問題)

- **日本社会の歴史的発展の過程で形づくられた身分制度**
  - ・ 1871年(M04)明治維新政府は「解放令」⇒平民
  - ・ 1969年(S44)同和対策事業特別措置法⇒環境整備
  - ・ 1974年(S50)部落地名総鑑
  - ・ 2016年(H28)部落差別の解消の推進に関する法律
- **就職時における質問・調査・履歴書項目**
  - ・ 履歴書(本籍・性別・年齢・写真)・面接(本人の信仰宗教・結婚や出産予定(両親の職業・学歴・年収・資産等))
- **ヘイトスピーチ(ビラ・落書き・SNS)**
  - ・ 人種・国籍・宗教など主体的に変えることがむずかしい事柄についての差別・屈辱・誹謗中傷する発言
- **えせ同和行為(理解が足りない理由で難癖)**
  - ・ 同和問題を口実にして不当な要求
  - ・ 機関誌・高額図書・物品・広告・寄付金・協賛金

# 11. ハンセン病

●ハンセン病は「らい菌」に感染することで起こる病気で、感染したり遺伝すると思われ長い歴史の中で偏見や差別

◆1907年(M40年)「らい予防に関する件」制定

◆1929年(昭和4年)「無らい県運動」官民合同と密告

◆1931年(S6年)「らい予防法」の改正・強制隔離

●1996年廃止されハンセン病に改められました。

◆2001年(H13年)国家賠償請求訴訟 ⇒ 国の敗訴

◆2002年(H14年)4月「国立ハンセン病療養所等退所者給与金事業」を開始◆患者家族に対する補償金支給

●全国に13か所 九州には菊池恵楓園 18万坪



◆現在:入所1000人(平均89歳)

## 12. 立場によっての理解(人権関連用語)

### ①カタルシス効果

- 「精神の浄化」
- 「不安や不快感の浄化」

### ②アンビバレンス心理(両面感情)

- 前向きの気持ち ● 後ろ向きの気持ち

### ③カリギュラ効果

- 禁止されるほどやってみたくなる心理現象

### ④インフォームド・コンセント

- 「説明・理解」それを条件にした「合意」

### ⑤パターナリズム

- 先入観 ● 思い込み

### ⑥アンコンシャス・バイアス

- 無意識の思い込み ● 偏見



# 13. 対処と応用(抜粋)

## ①怒っている人を見たら／アンガーマネージメント

- 何を守ろうとしているのか

## ②暗黙のルール(了解)

- 日本人と外国人 ⇒ 決まり事を明文化

## ③人、それぞれ感じ方が違う

- 何気なく言う「がんばってください」の言葉  
「どうか心を強く持って前に進んでください」

## ④情報収集⇒検討⇒選択⇒決断⇒実行

- 決断疲れ

## ⑤もうひとりの自分

- 自己反省      ●難しい決断をする場面

- ストレス      ●内面的な葛藤      ●創造的な活動

## ⑥新友・親友・心友でも嫌なものはイヤと言う

## ⑦セカンドオピニオン(Second Opinion)



# 14. もしも罪を犯していないのに逮捕されたら あなたはどうしますか ？

◆原則72時間拘束、その後10日以内勾留。さらに10日で最長23日間警察留置場などで孤独

◆逮捕されたら自分で電話はかけられないので、あなたが警察官や裁判官に「当番弁護士を呼んでください」と言えば弁護士会に連絡が入り当番弁護士が面会に来る制度  
家族や知人の方からも依頼可能。出動費用(1回)は無料

●長崎地区・離島地区 \* ☎095-823-1236

●弁護士会のHP ⇒相談したい  
⇒弁護士に相談出来ること  
⇒逮捕されてしまったら⇒すすむ

●当番弁護士制度で  
国選弁護士とは違います



## 15. 普段の心構え



### (1) 人間観察(人間ウォッチング)

- よく見てよく聴いてメモを取る(人間関係)

### (2) 信頼できる人(友人)を多く作る。

- 多くの人の目を借りて社会を見る
- 避難先
- デフォルトモードNW(フレッシュ・気分転換・ひらめき)

### (3) フォローする体制

- 役割分担
- 複数対応
- 正副
- 一人で完結しない

### (4) 文字の効力の再確認(手紙・ハガキ・メール)

- 思いを落ち度なく伝えられる
- 言いそびれ忘れなし
- 謝るときに重宝(思いと反対のことでも書ける)

### (5) 無用と思ったものが有用になることも

- マッチ
- ロウソク
- 公衆電話
- くみ取り式便所
- ベテランの経験談(苦労話、時代遅れの知恵)

# 16. 基本的(具体的)な対応

#

#

## (1) 通販・ネットトラブル(社会の落とし穴)

- ・クレジット決済 ⇒ 明細書のチェック・電話番号のメモ
- ・見覚えのない商品 ⇒ 受取拒否

## (2) 代理人・銀行員・市区町村職員・警察官の訪問

- ・名刺や身分証や手帳は簡単に制作できる
- ・銀行・役所・警察を直接訪問して確認する
- ・子や孫への支援は、対面(本人)で行う



## (3) 送付内容によっての利用

- ・レターパック・ゆうパック・宅配便・内容証明郵便
- ・配達証明・書留(簡易・現金)・特別送達

## (4) 個人情報情報の全部保持と一部開示

- ◆暗証番号 ●遺言書・株式・投資・不動産・共済・生保  
預貯金・ネット財産

# 17. 日頃の抑止のために(保存版)

MEMO



- ① **メモする・記録・日記(・スマホ・カメラ)**  
記録・複写のクセをつける。
- ② ポケットに、ボイス(IC)レコーダー: 自家用車に、ドライブレコーダー: 自宅に、防犯カメラ(月に一度は家の周りを観察)
- ③ **身近に相談できる3人をもつ(人生は心強い)**  
●医療の専門家 ●法律の専門家 ●身近に相談出来る人
- ④ 自宅の電話は、番号表示、録音機能付
- ⑤ SNSで不必要な発信や閲覧をしない。
- ⑥ 外出時はメモを置くか、家族共有黒板などに訪問先等を記入  
(コミュニケーション・メッセージボード)
- ⑦ 人間観察(ウォッチング)
- ⑧ 家族(両親・子ども・兄弟姉妹)と時折連絡を
- ⑨ 日頃より避難先の確認と確保  
複数あったら選択できる。(友人も避難先)
- ⑩ **・本業と別・料理・便利帳(ベンリングノート)の作成**



# 18. 各種相談先



## (1) 相談先(内部)

- 直属の上司 ● 別の部署の上司
- 人事部(課) ● 社内コンプライアンス部署
- 労働組合 ● 職場の監督者・サービス監督者 ● 任免権者
- 人事院公平審査局職員相談課
- 総務・人事担当課 ● 教育委員会・教育センター

## (2) 相談先(外部)

- 都道府県の労働局(総合労働相談コーナー)
- 労働基準監督署 ● 市区町村の人権相談窓口
- 法テラス(日本司法支援センター) ● 社会保険労務士
- 都道府県弁護士会 ● 弁護士 ● 警察署
- お住い近くの人権擁護委員(全国1万4千人)
- 全国の法務局

# 19. 各種相談窓口(電話番号)

- 性犯罪・性被害(ワンストップ相談センター) #8891
- 警察(#9110) ●DV相談ナビ #8008
- 内閣府24H:DV(0120-279-889)
- 子どもの人権相談0120-007-110
- 女性の人権ホットライン0570-070-810
- SOSミニレター(小中学生) ●児童相談所虐待対応189
- みんなの人権110番0570-003-110 ●警察(緊急)110
- 外国語人権相談ダイヤル0570-090-911
- 障がい者差別に関する相談窓口 0120-262-701
- 24時間子どもSOSダイヤル 0120-078-310
- 犯罪被害者支援ダイヤル 0120-079-714
- 多言語情報提供サービス 0570-078-377
- 法テラスサポートダイヤル 0570-078-374



# 20●人権機関への相談方法●

◆子どもの人権110番(0120-007-110)

◆みんなの人権110番 0570-003-110

◆女性の人権ホットライン(0570-070-810)

◆インターネット相談

24時間365日相談を受け付けています。

インターネット人権相談

検索

クリック

◆全国市区町村にいる法務省 人権擁護委員

●全国の法務局・支局



# 1. 心拍数と寿命(20億回)

●ハリネズミ(600回/2~3年) ●人(70~80回/80~100年) ●ゾウガメ(20~30回/160~200年)

2. 長命の生き物 ●イガイ(500年) ●ターファグ(5000年) ●海綿動物(15000年)

3. 不老不死 ●ベニクラゲ ●クマムシ ●ロブスター

4. 人間 1年に1歳 ⇒ 0.5歳~2歳

●長生き ①怒らない ②ストレス ③リフレッシュ ④食と運動 ⑤セカンド

◆人間を攻撃する動物

①蚊 ②人 ③蛇 ④犬 ⑤ハエ

# 1. しあわせとは

①3食 ②眠る ③見守る

# 2. 食材の効力

①パン・麺・粉物 ②ご飯 ③玄米

# 3. 命を縮める

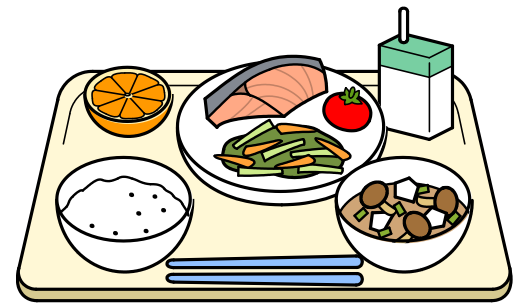
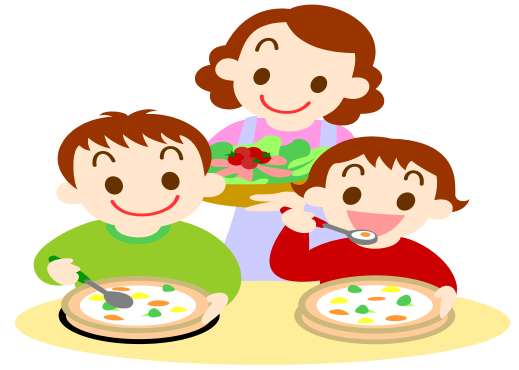
①うまみ調味料 ②濃くする ③他人

★身の回りは毒だらけ、お皿に愛か毒か

# 4. 長命(長生き)

①料理をする。味噌汁

★朝起きたら、日を浴び散歩して、朝食を食べ、トイレして出かける



# ■また会える日を

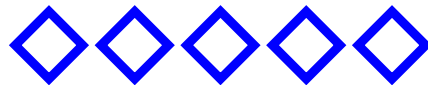
● 人生で困った時には、本日の研修を思い起し、お近くの〇〇〇〇委員にご相談ください



● 本日の研修にご協力いただきまして誠にありがとうございました。

また何処かでお会いできる日を楽しみにしております。  
お元気で！

〇〇〇



木村優仁

★全国津々浦々、皆様のお近くにいます。何処に相談していいのかわかったときご利用ください。

