

# メモと歩んだ人生

★優れた作品も、世に出す前に編集する人が居て、初めて人の心を打つ作品となる。自分一人では何でもできない。作品を生み出したら、専門家が頼ることも大事。全てを自分でしない方が言い場合もある。

1. 作詞 編集者

2. 作曲 編曲 (アレンジ)・編曲者 (アレンジャー)

譜面を見て上手に演奏することは出来るが曲作りが出来ない人も多い。また、楽譜を読んだり書いたり出来ないが曲作りがうまい人も居る。

3. 小説 編集者

4. 漫画 まんが編集者

★もうひとりの自分を感じる時は、

①内面的な葛藤のとき

：重要な決断を迫られたときや、倫理的なジレンマに直面したとき、自分の中で相反する意見や感情がぶつかり合うことがあります。このとき、もうひとりの自分が現れることがあります。

②自己反省のとき

：過去の行動や決断について振り返るとき、自分の行動を客観的に見つめるもうひとりの自分が出てくる場合があります。

③創造的な活動のとき：

芸術や創作活動を行うとき、自分の中に別の視点やアイデアが浮かんでくる場合があります。これはもうひとりの自分がクリエイティブな部分を引き出しているとも言えます。

④ストレスや疲労のとき

：極度のストレスや疲労を感じる時、自分が自分でないような感覚になる場合があります。この状態は、もうひとりの自分が現れていると感ずることがあります。

⑤夢や瞑想のとき

：夢の中や深い瞑想状態では、自分とは異なる視点や存在を感じる場合があります。これは潜在意識との対話として現れることがあります。

⑩難しい決断をする場面

：大きな変化を伴う転職や引越しを考えているとき、リスクとメリットを天秤にかけながら決断しなければなりません。このとき、「こ

うした方が安全だ」「でも、チャンスを逃したくない」といった異なる声が自分の中で交錯し、まるで二人の自分が議論しているように感じる場合があります。

#### ⑳自己批判や自己反省の場面

：失敗したり、何か後悔することがあったとき、自分自身を振り返って「どうしてあんなことをしたんだろう」「次はこうしよう」と反省します。このとき、現在の自分とは別の視点を持ったもうひとりの自分が現れ、冷静に状況を分析しようとします。

#### ㉑創造的なプロジェクトに取り組む場面：

：執筆や絵画、音楽制作などに集中しているとき、突然インスピレーションが湧いてきて、普段の自分とは違うアイデアや視点が次々と浮かびます。これは、もうひとりの自分が創造的な力を引き出しているように感じる瞬間です。

#### ㉒対人関係での葛藤の場面：

：誰かと意見が対立したときや、感情的な対立が生じたとき、自分の中で冷静に状況を判断しようとする声と、感情的に反応する声がぶつかり合います。このとき、冷静な視点を持つもうひとりの自分が現れ、対話を試みることがあります。

#### ㉓瞑想や夢の中の場面：

：深い瞑想に入ったときや、鮮明な夢を見ているとき、自分とは異なる視点や存在を感じる場合があります。これらの体験は、潜在意識と対話しているように感じる瞬間です。

①買いたい物を決められないとき

②後ろ向きと前向きの気持ちを同時に持つことがある。

- ・好きだけど、いじめたい。
- ・見たいけど、見たくない。
- ・したいけど、したくない。

○歩いているとアイデアが生まれてくる。これはあらゆる記憶が結びつくからで、デフォントモードネットワークと言います。

- ・ベートベンは、紙とペンを持って歩いた。
- ・ダーウィンは、1日4回散歩した。
- ・私は、考え事をしながら毎日歩いている。

○I love you. because you're different

I like you. Because it's different from other people.

あなたが大好きです。何故なら、私にないものを持っており、加えて他の女性に比べて違った魅力的な個性を備えた女性だから。

○人権相談とは、心の中の重苦しい何かを言葉の形を取り、この人の生き様を紡ぎ（心の中のものをたぐり寄せ）出すまで、それをじっと耳を傾け続けること、それが命に寄り添うことだ。

○日頃、無駄と思うことが有用となることもある。災害など不必要に買ってしまったもの家にあると、それが生かされる。公衆電話・井戸水・ろうそく・懐中電気・電池・ラジオ・

◇あなたの取った行動は、最善だったと、認める。

\*どんな事態や結果を招いていても、その人にとって、それが最善の行動・対処方法であったことを認めてあげることから。まず対面する。

\*その人の人生、生き方を否定してはいけない。そのような権利はない。これからを共に考えていくことが大事。

◇昭和44年（1969年7月20日に月に降り立ったアームストロング氏が、「これは一人の人間にとっては小さな一歩だが、人類にとっては偉大なる飛躍である」との名言を残してから、今年で50年を迎える。

◇1902年（明治35年）に青森の連隊が雪中行軍の演習中に遭難し、210名中199名が死亡した事件（八甲田雪中行軍遭難事件）を題材に、極限状態での組織と人間のあり方を問いかけた作品である。配給収入は25億900万円で、1977（昭和52年）年の日本映画第1位を記録した[1]。高倉健、北大路欣也主演。北大路の台詞「天は我々を見放した」は当時の流行語になった[2]。監督は森谷司郎、音楽は芥川也寸志で翌1978年3月の第1回日本アカデミー賞音楽賞を受賞している。

●上司が勤務時間外にかけてくる電話を常に取れる状態にすることが正常なのか。しかも無報酬だ。

●ひとり親の人がパートで毎日働いている。のに食べてゆけない賃金形態は「人権侵害」だ。

●両方に荷物を持って歩く人は、移動障害者。

●国内には35業種45万人の相談委員が活躍しており、総務省の行政相談委員がおこなう「行政相談」、法務省人権擁護委員が行う「人権相談」、民生委員が主として行う「心配ごと相談」などを見聞きされると思います。

●議員を増やしたり女性管理職を3割以上にしなさいと政府が言うが、女性は妊娠、出産、育児と子どもが3歳までは病院と通いばかりです。1人の子どもで4年です。子どもは産め、管理職も目指しなさいでは、管理職は重責なので、夫の支えがないと務まらない。支えがないと犠牲にしなくてはならないものがでてくる。都知事のよう独身を貫く人もすくなくない。

○お腹に、生命が芽生えて、数週間全て女だそうです。それから、男・女に分かれるそうです。よって男は女の出来損ないです。

○今日の力 もち・大福・うどん  
明日の力 ごはん  
あさっての力 玄米

- 子どもは育てたように育つ。
- いじめをする子には、家庭環境に原因があつれ、食事も影響していると思います。
- ちゃんと、ご飯を作ってあげれば子どもは心配ない。
- 子どものご飯をちゃんと準備できない仕事は、どんな仕事ですか。

●カリギュラ効果：するな・見るなと言ったら。見たくなる。(鶴の恩返し・浦島太郎) ★この話、絶対に他の人に言わないで。★心臓の弱い人は絶対見ないでください。★旨すぎます。決して人に言わないでください。商品がなくなりますから。客が取ったものを、それは美味しくありませんよ。美味しいのはどれですか。これです。客は必ず買うのだ。逆のことを言う。人は逆をする。

●タオルをたたんでくれたら、(負担が軽減したことで、ありがとう。) お風呂で使うときよかったよ。どのように役立っているかを具体的に実感させるようにする。

●スウェーデンの状況

\* 小学校6年生の教科書に投票に行くこと、自分の意見を社会に反映させるため 集会やデモを行うことが大切だと書かれている。

\* 高校生になると国会議員や大臣と国の課題について議論する。意見要望が実際の政策に反映されることがある子どもたちは、自分の意見が学校や地域で、そして国の政治にも反映されているという体験をしながら政治への関心を高めている。若い人の要望を聞いて実現させれば、政治に若者が目を向けるようになる。

\*各党の青年部に所属（若い政治家が多い。）

\*家庭でも話す。

\*模擬選挙（中学校・高校）

- ・政党や政治家を学校に呼ぶ。立候補者を学校に呼んで話を聞く。
- ・実際選挙前に投票して。実際選挙後に公表する。

●基礎～物事が成立する際に基本となるもの

基礎が出来ていますね。

●基本～物事が成り立つためのよりどころになる おおもと

基本に忠実ですね。

・野球（素振り）・算数（九九）

・おろそかにする理由

①面倒くさい。地道で楽しくない。

②できたと思っている。既に出来てると思っている。完成していると思っている。

③あせる。結果を早く出したいので、テクニックに意識が行く。

・ちゃんとすると（メリット）

①自信がつく。あらゆる局面に対応できるようになる。

②情報に踊らされなくなる。正しい情報の判断。周りの人より失敗が少なくなる。

③基盤が出来ていれば、あとは応用するものに乗せるだけ。

●当たり前のことを当たり前にする。（おもてなし）

●物事の本質を見極め、基本に沿って生きる。

・クレジットカード、キャッシュカードの暗証番号4桁

・オレオレ詐欺での現金渡し。

・見えないところ、見えにくいところ（シロアリ・瓦など）は、店を持っている 会社にセカンド調査依頼

・税金の取り過ぎで返金します。 ⇒ 現金持って謝罪に来い。

・郵送で投票が出来るように成りました。郵便局行けるなら投票に行く

ポストを玄関まで持ってこい。

・うちの施設は、介護のマシンが揃っています。

・あなたにご両親いらっしゃいますか。あなただったら、この施設に入れますか。

●セカンド医師・上司・先生・会社・大工（第二の意見・別に意見・違った判断）

●島原市 セカンド上司に聞く

●矛盾・相反する。

・ハンセン病 ⇒ 施設の生活は、地獄ですか天国ですか。

- ・したいけど、できない。
- ・出来るけど、したくない。⇒人はやれること、すべきことを、さげがちである。
- ・得意先のミスであっても「お詫びしろ」という上司
- ・聞こえますか（聞こえません）

・英語を話せますか。日本人は大半がNOと言って逃げるように去って行く。

外国では、日本語は話せますかと聞くと、YESと行って。すし

- ・富士山
- 後ろ向きと前向きの気持ちを同時に持つことがある。

- ・好きだけど、いじめたい。
- ・見たいけど、見たくない。
- ・したいけど、したくない。

- 自己矛盾・牛頭馬肉・言行相反・言行不一致・言うこととすることが違う。

・「時間がかかってもかまわないと」言っていた上司が、「仕事が遅い」と言った。

・「困ったら相談しろと」言った上司が、「いちいち聞くな。」と言った。

- 勘違い・あべこべ・辻褄が合わない

- ・農協がすすめる以外の作物を作れ。
- ・がんばれ、頑張れではなく、頑張っているね。
- ・株は売ったらあがり、買ったらさがる。
- ・自然に囲まれた田舎暮らしで移住した人が、病院や買い物など生活が不便だと 言う。

- ・自然にやさしい太陽光発電（山崩れ・土地が熱をもつ）
- ・そばを食べたいと言うので、わざわざ来たのに、あんたはカレーを注文

- ・団地のくじではずれたが、うちはどうしても必要ですとごねる人
- ・ぼろくそ言っても、持ち上げて終わる。
- ・トラブルに対応したとき、あなたが、どう対処したかが重要だ。これを乗り切る力が能力だ。

- プロフィール

\* 有家町に住んでいる何も資格も持っていない普通のおじさんです。

\* 総理大臣も経験していないことをさせてもらった。

\* 本業と違ったこと、ひとりだけのことをしてきた。

\* 即席カップ手延冷やしそうめんの開発（麺と出会った51年目）



っと耳を傾け続けること、それが命に寄り添うことだ。

◇あなたの取った行動は、最善だったと、認める。

\*どんな事態や結果を招いていても、その人にとって、それが最善の行動・対処方法であったことを認めてあげることから。まず対面する。

\*その人の人生、生き方を否定してはいけない。そのような権利はない。これからを共に考えていくことが大事。

◆人間の発する言葉

- ・寝言
- ・つぶやき (呟き)
- ・独り言
- ・ぼやき ( )
- ・ささやき (囁き)
- ・クレーム
- ・アマゾンカスタマーレビュー
- ・口コミ
- ・お客様の声

●Xジェンダー (自分の性別が分からない。第三の性)

- ・中 性 ⇒男女の中間地点
- ・両 性 ⇒男性でもあり、女性でもある。
- ・無 性 ⇒男女のどちらでもない。
- ・不定生 ⇒男女にゆれている。流動的。割合が変わる。

●親から、勉強しなさいと言われると、やる気をなくす。矛盾する気持ちの間で人の心はゆれている。

●誰か考えても良いことを反対する人がいます。説得したりすると余計に意地をはって単体します。

●アマゾンの会議には、何時も空席があります。

●人を判断するとき一面で判断してはいけません。人は、矛盾対立の人生を歩いていると言われるように、二面性があります。

問題をおこした人を近所で聞き込みすると、よく挨拶してくれておとなしくてまじめな人ですと、マスコミが伝えています。

美人でいつもすてきな服装の人が、自宅に行ったら足場がない部

屋であったり、ナポレオンの奥さんが家での姿を見て、この人があの英雄なのかと。

ノーベル賞を受章した方の奥さんが、うちの主人は、今まで多くのことを犠牲にしてきたと。人は、生き方の平均を取っているのでしょうか。

●言葉を発する時は子どもの立場で考えてみる。子どもの目線で子育て中、家事は少々手抜きしてもご機嫌な母に勝るものはない。部屋が汚くても、愛は伝わるのだ。ご機嫌に笑顔で生きるために日々自分の心と丁寧に向き合っていくことがまずは大事、誰に対しても同じ接し方をする。

○相手によって言動を変える人がいじめをする、いじめには理由はなく、自分より上か下かを見ているからです。動物がそのようになります。そのような方は、人間ですが動物に近いんです。

そして、今不幸なんです。幸せな人は意地悪しないからです。帰ったらお母さんに聴いてみて下さい。家族はみんな幸せですかと

・地域の方が何を求めているのか・必要なものを、必要な時に、必要な人に

○「会せず」；「会して議せず」；「議して決せず」；「決して実行せず」；「実行して責取らず」．これらに当てはまる会議だったらやらない方がマシだという意味合いが込められている言葉です。

◇暗黙の了解・暗黙のルール・空気を読む・サイン・暗示

◇第六感（五感以外の感知能力・物事の本質をつかむ心の働き）

- ・五感（視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚）
- ・想像・推察・予感・兆し・予兆・前触れ・サイン・顔色

◇五感（見る視覚・聞く聴覚・味わう味覚・嗅ぐ嗅覚・触れう触覚）

- ・第六感（ものごとの本質をつかむ心の働き、感知能力）
- ・前兆・予兆・前触れ・兆候・気配・きざし
- ・想像・推察・予感・兆し・予兆・前触れ・サイン・顔色・暗示

◇がんばるための心の支えは、（折れない心・最近は命にかかわることではないが）

- ・これが終わったら〇〇を食べるぞ。（普段出来ない事）

◇手紙・謝るのに便利・挨拶・祝辞◇メール

◇人間、まず食（衣食住）

・食が十分で、愛ある食事なら子どもは素直に普通に育つ。大人も同じ

◇世界に例がない行政相談制度作った人は偉い、だがその制度を日々普及して困った人を救済する活動をする行政相談委員はさらに偉いのだ。

◇職場は、上下関係ではなく役割分担なのだ。

- ・偉くなったら個室が有り、そこより出てこないのは、
  - ・机は重くて動かせないが、椅子にはキャスターが付いているので、すぐ移動できる。
  - ・椅子に頭をさげる。銭湯や居酒屋では頭をさげない。
  - ・校長、校長室でいつも何していますか。給食一人で食べて寂しくないですか。
- 福島県坂井市小学生
- ・何事も複数で対応

◇集中5分、努力1年、夢中一生100年（花1年・木10年・人100年）

◇結婚は、できないのではなく、しようとしなから。

- ・自分が好きになるひとは、相手が嫌う。
- ・自分に好意を持っている人にも関心を持ち、考えて見る。
- ・自分が好きになる人を見つけてからの結婚はなかなか出来ない。
- ・自分を好きに成ってくれた人の好きに成れる所をさがす。

○人間観察（人間モリタリング）

◇社会に出ることは、

- ・自分が出来ることと、出来ない事を見極めること。
- ・スポーツで忍耐力、専門学校や短大で専門知識、大学や大学院で専門性を高め、出来る部分を増やすことである。

◇家事を手伝うものではなく、するもの。

◇教育（今日、行く）

◇教養（今日、用事がある）

### ◇人の口は、

・感謝したり、ほめたり、たち直させることもするが暴言も吐く。  
美人やイケメンとキスしたと喜んでいるあなた、口は肛門と繋がっています。磨かないで寝た人の朝の口の中は、ネバネバで肛門より菌が多く汚いのです。

### ◇幸せな人は、意地悪しないのです。

### ◇セカンド・複数

\*セカンドオピニオン・セカンドティチャー  
・セカンドマン・セカンドネーム中国人の字（あざな）

### ◇怒っている人を見たら。

\*この人は、何を守ろうとしているのか。観察してみては。

### ◇制度を国民が知らないなら、制度がないのと同じ

\*委員の存在を知られていないなら、いないのと同じ。

### ◇目で直に見て確認し、聴いて納得したものなら、人は信用する。

◇側に居るだけで誰かの心の支えに成っている。その人が、側に居るだけで安心する。

◇自分に降りかかる出来事があった時、自分の分身を作り、問うてみる。

◇パワハラは、叱責と思って堂々と皆の前でやるが、セクハラは、悪いと思って影でする。

### ◇日本人の中で生活するのが難しいのは暗黙ルールがあるためで、明文化されていれば外国人でも従う。

◇相談者は、困ったことや悩みを解決してくれるために求めて来る人と、聞いてくれる人が居るからと来る人が居る。

◇広報誌・回覧板がちゃんと回っているか点検する。訪問する。

◇医師がパソコンばかり見て患者を見ようとしめない。

◇日常の人間関係から1歩踏みだし、普段接する機会がない他者と繋がってみる。◇他者の目をかりて世の中を見る。そして社会の多様性をより実感できるようになる。

### ◇成功した人に秘訣を聴くと。皆が運と言う。

\*努力が98%、運2%で、毎年世界一でもオリンピックでは金メダルは28%

◇あなたが、いまかかわっている問題は、あってもなくても今からの人生は同じ。これからの人生に色を付けたらよくない。

◇負担に成らないよう、長く続けられる広報を自治会などで最後の5分頂いて話をする。

◇生きてゆく中で、嫌な人間と思う人が必ず居る。できる。それは自分が生きてゆく中での見本・サンプル・教訓と思へ。次に何をしでかすかを人間観察してゆくことだ。

◇ささいなことと思うこともでも、その人の人生を左右するかも知れない。  
他に心配ごとはありませんか。

◇人の役に立つことはないのかいつも考えている。

◇人の集まるところにヒントがある。

◇時代の変化に対応するのではなく、変化を作り出せ。

◇あなたは、何を守ろうとしていますか。(自分・地位存在・椅子)

◇あなたは、何と戦っているのですか。

◇あなたは、何を犠牲に生きてきたのですか。

◇あなたは、何を知ろうとしていますか。

◇あなたは、何を行おうとしているのですか。

(鈴木健二) ボランティアで無料の相談だからこそ相談される方のきびしい評価がなされるものと常に考えて対応しています。無料だから限りなく出来る楽しみもあります。

自分の自由時間をいかに地域に生かすかであり、相談事業も町づくりや文化と同様に汗の中から生まれるからです。まず隣人へ、そして隣人から隣人へと相談事業を広め、理解していただく地道な活動こそ大切と考え、今日も地域を歩き、これからも地域と共に歩き続けようと思っております。

(鈴木健二)『自分の自由時間と労力をいかに郷土(地域)に提供し、頭と心を寄せ合う努力を今こそ先行させなければならない。物の生産と同様に文化も汗の中から生まれるからです。希望を持ち、自分の気持ちを、まず隣人に話し理解を求めることにより始める事です。』と言われ、別れ際に名刺の裏に「希望」と書いたのをもらいました。

よって、まず隣人へ、そして隣人から隣人へと相談事業を広め、理解していただく地道な活動こそ大切と考え、今日も地域を歩き、これからも地域と共に歩き続けようと思っております。

### ◇裕福と貧乏での努力

◇物事を進めるときの気持ちの置き場の違い。

◇自分の決断で、どのような事態・結果に成っての相談は、最善の行動・選択であったことを、まず認めてあげる。

◇困ったとき、わからないときは聞くこと。セカンド・複数の人に聞く

○東京電力の青木社長　こんな逸話があります。東京電力の青木社長の若かりし頃、本社でやり手、うるさ型なのでうとまれていた。よって、営業所に左遷された。すっかり落胆して口数もめっきり少なくなり、気力もなく、会議や会合でも一切意見を言わなく成ってしまった。営業所の皆は、今度の本社から来たやつは、すこしもいばらず、話せる男ではないかと、評判になった。青木は、黙っていることで、ますます信頼され、人望を高めた。普通の人を逆をすればいいのだと思った。「有用だろうと思っていた言葉が、実は無用であった。」とわかった。

いわゆる、無口な人は、聴くことが中心と成り、よく廻りの方々の会話を聞いているから、よく覚えている。良く聞いてくれるので「話がわかる人」と成った。よくしゃべる人が有利ではない。人はいちばん得意とする才能でつまづくときが多いからだ。

●本制度は、世界に誇る日本独特の取り組みで、全国津々浦々、どんな小さな田舎でも、これほど親切なサービスが行き届いていることを住民自身が知らないなら利用のしようがない。よって、知らないのは、「制度がない」のと同じである。

◆さらに、各種の公的相談委員も、その存在を知られていないなら「居ない」のと同じ。そこで、困った方々との相談機会の確保や各種制度の広報並びに委員の存在を知らしめる活動に常に取り組んでいかなければならないのです。

### ◇自助・共助・公助

・基本は自分、そして家族、地域で頑張るが、駄目なら国が面倒を見る社会

・美しいプロセスであるが、共助がなく自助より公助に飛ぶ、公助が遅れると命取りとなる。

◆孟子『公孫丑章句上』一節の「天時不如地利。地利不如人和」（天の時地は地の利に如かず 地の利は人の和に如かず）に由来する慣用句の省略形。「天の時、地の利、人の和」の意で戦略が成功する三条件を示すともされる。

その孟子が「天の時地は地の利に如かず 地の利は人の和に如かず」＝天の与える好機も土地の条件には及ばず、土地の有利な条件も民心の和には及ばない。

◆何事かを達成しようとする時、天の時を得ていて、地の利がなければ成就できないという意味です。また、たとえ地の利を得たとしても、人の和がなければ成就できないという意味です。ですから、「天の時<地の利<人の和」が大切であると孟子は言っています。

### ◇世に伯樂有りて、然る後に千里の馬有り

・世の中に伯樂がいたからこそ、千里を走ることのできる名馬が見出されたのだ。

世間に人材があっても、発見できる人物がいなければ、有能な人も埋もれてしまう。現代の社会でも、才能を見出されることなく朽ちてしまう人がいるだろう。企業の中でも適材適所に使っているとはかぎらない。上に立つ人は、伯樂のように人を見る目を養わねばならない。

●石田三成 ①茶碗一杯に満たしたぬるいお茶（一息に飲み干す）  
②7分くらいに少し熱いお茶（やっとお茶の味がわかって美味しかった）  
③3分の1に熱いお茶（茶の味が舌の上にとろけて心が落ち着く）

### ◇人は、何故だまされるのか。お金を持っているから。

・欲があるから・善意の世界で疑うことをしないから・後ろめたさがあるから・通帳やカードはお金とおもっていないから・世の中の流れにおくれないように考えるから・

### ◇いじめにあうのか。

・孤立（友人が少ない・いない）・おとなしい・無口（意見を言わない）

### ◇その職業にふさわしい人と成るために

課長が、〇〇君、自動通話録音機（特殊詐欺被害防止装置） 5 0

台を貸出す制度の申込みは何代くらいあるのか。課長1台もありません。広報を再度しないといけないのでは。課長、広報誌に記載し、さらにホームページで呼びかけていますので、これだけして申込みがないのは、市民が必要としてないのでしょうか。

\*警察が、高齢者向けに「各種詐欺のおはなし」が、開催されたので、終わりの5分頂いて録音機の説明したら、その場で50台の申込みがあった。

○一方的に情報だけを流し、応募がないのは、市民が悪いというようなことは、市民の実情を肌で感じていないからだ。(市民が何人ネット・スマホを利用しているのか、持っていないか使っているのか。市のHPを見た人がどれだけ居るのか。市の広報誌を誰だけの人が見ているのか。調査したのか。回覧板が完全に回っているのか調査したのか。)地域の組織や警察などと連携して、本当に必要な人を選び、直接働きかける。

○得られる情報量に格差がある。高齢化が進む中、ネットを使いこなせない人を置き去りにしな工夫が欲しい。

●電話しても(おれおれ詐欺かと)繋がらない。

●訪問してもコロナでお断りと、玄関を開けない。

●何度か訪問して、やっと会えたが、「あなたは誰だと言う。」名刺と名札を見せると、そんな物、簡単にでき、証明にならないと、また閉められた。

●相談先はいっぱいあるがなかなか電話が繋がらない。繋がっても操作が複雑すぎて途中でやめてしまう。

●うまく繋がったら、何度も聞いても聞き返すと、「電話では説明しにくいので、詳細はホームページに記載しているので、それを見ろ」と言う。スマホやパソコン持っていないのに。非接触型の相談は、むずかしい。これからは、慣れないといけないのか。

■人間は矛盾対立の人生を歩む、一面で判断するな。

◇病気をしたことの無い人とは、付き合うな。これくらいの熱で休むなよ。

●「人間に何かをさせるためには、飢えさせる」

○昭和8年東京の芝浦で開催された「万国婦人子供博覧会」を記念して、アドルフ・ヒトラー(Adolf Hitler)が1月30日に総統に就任し、日本との友好親善のため、3月に少年親善使節団を派遣した。団員150名、猛獣182頭を連れたドイツからハーゲンベック・サーカス曲馬団が付いてきた。そのPR曲として西條八十作詞

- ・古賀政男作曲の「サーカスの唄」ができた。

その年の3月東京水道橋には「バタヤ部落」があり、廃品回収をやり、子供たちは、坂で車の後押しなどやり料理屋の残飯を食べていた。4月8日の水道橋小学校入学時には「サイタ サイタ」を30人の全てが読めた。前の晩は眠れなく、各家から聞こえてきたという。文字に飢えていた。

### ・長崎新聞（佐藤裁也局長）

行政相談の窓口となるのが県内に105人いる行政相談委員。「委員の皆さんがいなければわれわれの活動は成り立たない。局は、委員を支える組織だと理解している。」と最大限の敬意を払う。

人口減の悩みを抱える本県だが、幸い行政相談委員の数は充足している。「地域をよくしたいという意欲の表れ、それに応えるため私たちもしっかり汗をかかなくては」と気を引き締める。

○口は、暴言を吐いて、人を傷つけたりするが、誉めることもする。また、人を立ち直せる事もする。

聞いて聞いて、可愛いことデートしてキスしたよ。イケメンとキスしたよ。と

喜んではいけません。口は、肛門と繋がっています。朝起きて歯を磨いていないなら肛門より菌が多いのです。

●世の中、社会で、思い込み、先入観で間違った理解をしていることがあります。

国がしている、会社がしているからではなく、先入観を捨てることです。

●国連が掲げる2030年までの国際的な行動目標で、貧困の撲滅や男女平等、気候変動対策、資源保護などの分野で、生活者一人ひとりの実践が求められる。

○我が国は、少子高齢化の進展、国内経済活動の成熟化等我が国の社会経済情勢の急速な変化に対応していく上で、男女が、互いにその人権を尊重しつつ責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の実現をめざす。

- ・性別役割分担意識（ポテサラ）
- ・長時間労働の改善
- ・女性の登用

・非正規労働者（4割）・同一労働、同一賃金  
海外でレディーファストで、女性を優先しますが、ドアを開けて先に行かせる。  
危ないので先に行かせる。戦争の時も、待ち伏せがないか、兵を先行させる。その兵は命がけである。

○トラブルが発生したときなどの非常時にどう対処するかである。  
パソコンが故障した。この1台しかない。  
パソコンがデーターを受け付けない。（CD・DVD・USB）

○4Gから次世代の5Gが浸透して、便利さと引き換えに、最も大切なものを失っていくかも知れない。人と人との温もりのある繋がりが失われ非接触型の世界となるのでしょうか。

○運転免許証も写真は無料で撮ってくれる。触ったら指紋も。

◇高齢者の3K（金銭的な不安・孤立孤独・健康不安）

・ママさん号（買い物弱者）コミッニィーバス 楽しみ・会話・生存確認

◇出来ない事は、出来る人に頼む。

## ■リスペクト Respect

◆尊重する。尊敬する。敬意を（表する。払う。こめる。

Respect others（合い言葉は、リスペクト）

◆尊重して敬意を表する。◆周りの人の個性を認め、尊重して敬意を表しなさい。

人を思いやる心にリスペクトという言葉があります。尊敬して敬意を表するとの意味で、アメリカの人種差別の中に息づいています。周りの人の個性を認め尊重していく中で信頼関係を築いて行く。

■Respect othersリスペクト・アザーズとは、相手に敬意をもって相手を尊重しなさいとの意味です。アメリカでは、ひどい人権差別を次の世代に繰り返させないように、また人権差別が、心の中に芽生えないようにと社会全体で戒めています。

同じ人間は一人も居ない、個性を認め合い、出来なくても努力していくことの大切さを分かち合える（尊重し合う）こと、そして、一人ひとりが努力していくことこそ大切なのです。

○私個人の判断や直感では裁ききれない問題が多い。いや、自分の

考えで押し切ることもできるのだが、私のこの職務は私的事業ではないのだ。だから、私の自我を超えた視点から幾度も問題を観察し直す必要がある。問題の当事者全員の立場に自分を当てはめてみる必要がある。そしてさらに、全員の自我を超えた視点から問題解決の最善の方向を私は探っている。方向が見つかりと方法も見つかる。

私は長年、善意になりきることに努めてきた。他人に対して自分は善意であると意識する間は、まだ本当に善意ではない。それは自意識の仮面だ。その人の立場に立って何が最善であるか、と考えることから私は始める。失敗も多かった。しかし他の人々は私よりもっと失敗が多かった。(漢字で考えひらがなでものをいう。)

◆私が片足で立っている間にあなたの生き方を説明してくれ、そうしたら、あなたのしもべになりましょう。それは簡単だ、君が嫌いなことは他人にしないことだ。後は夢を持ち実現化への応用だ。

### ○集中はすぐ疲れて長く続かないが、夢中は疲れない。

無我夢中は、ある事にすっかり心を奪われて、我を忘れてしまうさま。「夢中」は物事にすっかり熱中して、他のことを考えられない状態。▽「無我」はもと仏教語。自分に捕らわれる心を超越した心。そこから自分を忘れる意。

◆ユダヤ 自分にされたくないと思うことは他の者にしないように紀元前30年頃の賢哲ヒレルと並び称される律法の権威者シャマイのもとへ、ある時、一人の外国人が来て、「先生、ユダヤ教の教えの真髓を、私が片足で立っている間に教えて下さい。そうすれば、私はユダヤ教に改宗しましょう。」と言った。シャマイはそれに、「とんでもない、そんな簡単にユダヤ教の真髓が教えられるものか」と言って彼を追い出した。その外国人は、今度はヒレルの家を尋ね、同じ質問をした。「それは簡単だよ。『汝の欲せざることを、汝の隣人に行うなかれ』。これがユダヤ教の教えの全てだ。あとは、これを実際に実践する智慧を色々学べばいいのだ。さあ、一緒に聖書を勉強しよう。」こう言ってヒレルはその外国人を招き入れたという。

◆著者は、『人々がいない場所で人間らしくあるべく努めよ』というヒレルの有名な言葉から、ユダヤ教の真髓は人格の錬磨であると捉え、それを実践する智慧獲得の方法として、1) 自分の専門領域で真剣に基礎を鍛えあげること、2) 自分を理解し支持し応援してくれる人がいること、3) 余裕を持って学ぶことに積極的であること、の重要性を説く。

### ◇怒っている人を見たら。

\*この人は、何を守ろうとしているのか。観察してみては。

◇日本人の中で生活するのが難しいのは暗黙ルールがあるため、  
明文化されていれば外国人でも従う。

◇成功した人に秘訣を聴くと。皆が運と言う。  
\*努力が98%、運2%で、

◇毎年世界一でもオリンピックでは金メダルは28%

◇あなたが、いまかかわっている問題は、あってもなくても今からの人生は同じ。これからの人生に色を付けたらよくない。

- ・給食の食材や作り方の説明（こだわり・うまい）
- ・黙っているより、説明するとうまいし、売れる。

健康な室温を21℃以上に推奨しており、健康リスクの下限を18℃、呼吸器疾患16℃、血圧、心疾患12℃、低体温症5℃とそれぞれリスクが増大する旨、警鐘を鳴らしています。

○ストレスを平均するために自分より弱い者に向かって行く。下に強く上に弱い。

○あなたにとっては、いい人でも、私にとっては憎い人（悪い人）

○普通であることの大切さ。

○幸せは、シンプルで単純な日々の繰り返し。

○幸せな人はいじわるしないのです。

○問題（悩み）が起きた以前に戻してあげる。

○中国の字（あざな）

○手紙はあやまるのに最適、口べたの人のため、お互いの気持ちがわかる。こんなにも思っていてくれたのか。、こうゆう面もあるのかと発見できた、気持ちの整理、謝罪、挨拶も書いて読むと落ち度なく伝えることが出来る。

○日頃、無駄と思うことが有用となることもある。災害など不必要

に買ってしまったもの家にあると、それが生かされる。公衆電話・井戸水・ろうそく・懐中電気・電池・ラジオ・

○問題がおきたとき、話す相手が必要だからです。自分だけでは、思案が堂々めぐりしてしまい、問題に問題を重ねてしまう。誰かにしゃべりながら考えると、思いがけない適切な改善策やアイデアが浮かんだりします。話すことによって雑感とからみあった思念の糸が整理されるからです。

問題は、ひとつなのに、いくつも不安材料をつけ加えて持つてくる。相談を受けることは、相談者から問題を切り離してあげること。問題と距離を置き、第三者の立場（傍観者的）にしてあげることだ。いわゆる、もう一人の自分を作る作業をしてあげることです。鳥瞰図、鳥が大空から地上を見渡すように、あなたのかかえている悩みは、あんなに小さなことであることを認識させることだ。そして、**問題が起きた以前に戻してあげることだ。**

○必要なときに、必要な人に、必要な情報やモノを与えなければならないことを。

○法律には罰則がないものも多々あります。

私は、小学校をでは、病気になったらどこに行きますか。と聞くと、病院と答えます。そうですね。自分で直せないから行きますね。何でも自分ひとりではなく、できる人にたよる勇気を話します。天災・人災・地災の中で、周知の不徹底・詐欺・人権侵害は、人が人に与える災害です。

### ●無意識の偏見／無意識の行動

たとえば、研修のとき、隣りの人が鉛筆・ボールペンを落としたり、どうします。あなたは何も考えないで無意識に拾ってあげます。また、街角で人が目の前で倒れたら、駆け寄って、「どうしました」、そして救急車をよんだり、周りに助けを求めたり、意識しないで行動するでしょう。困ったときには、その人の非常時なのです。

このように、困ったときや何処に相談して良いのかわからないときの行政相談と覚えていてください。スルー前に相談スルーと、できる人にたよる勇気と、本日は、それだけ覚えていてください。

○職場は、上下関係ではなく役割分担です。経験と実績においての仕事をしています。経験の長い人は、関係機関や取引先とのトラブル、予算確保など、日常業務で職員が困ったときにフォローするためにいます。よって、

給料が高いのです。

○ストレスを平均するために、自分より弱い者に向かって行く。下に強く上に弱い。

○矛盾対立の人生、二面性がある。一面で判断するな。

○トラブルに対処する力が能力だ。(職員が困ったときの)

○子どもは3歳までは、病院とのお付き合い。その職員を助ける仕組みを作る。

そうゆうサポートする人たちを会社は優遇すべき。

◇どうか心を強く持って前に進んでください

○毎日両親みて生活している。育っている。(性別役割分担意識) 家庭で先生の悪口を言う。PTAで先生を攻撃する。自分もしていいと思う。

○感情で言えば感情でかえってくる。理屈で言えば理屈でかえってくる。感情は抜いて聞きなさい。他人のことはよくわかる(見える)ので観察する。人間ウォッチ

○まず聴くこと/長崎県廳(庁)の廳は、まだれの中に、耳、目、心が、屋根の下にあります。「まっすぐ目を見つめじっくり聞きなさい」ということ。

○目で直に確認して、聴いて納得したものなら信用するので、そのように行う。

○良い大学への入学ばかり考えるんでなく、社会人として生きてゆけることも大切である。学校では勉強をしてきたが、社会に出て人間関係で困ったときの対処の仕方を習ってきていない。よって、知識はあるが、人間関係で困ったときに、どのようにしていいのか習ってきていないので、つまづいてしまう。

○地図に残るもの、本に残るもの、記憶にのこるもの、心に残るもの、

○人類史上初めて母親がひとりで子育てをする時代に成っている。(母親の孤立)

両親、祖父母、近所の大人が見守ってくれた。経験していないので悩んで当然、わかる人に聞く頼る。

○父が暴力と暴言、母が黙って受けている。見ている子は、それが良い方法だと思っている。このように育った人が同じようにする。(80%)

●あの人に頭を下げたんじゃない、あの椅子に頭をさげたんだ。供え物をもってくる。

偉い人なら、辞めても偉いと思われる。上下関係ではなく職場は役割分担である。

●人は皆、その最も得意とする才能によってつまづく。

○仕事も複数で対応、ひとりで完結しない。

誤字脱字のチェックと責任の分担のため必ず上司に見せる。

●人権侵害などで周りを気にする必要はない。苦しいときあなたが変わってくれるわけでもないし、生活を支えてくれるわけでもないから。

\*人権問題に取り組んでいく上で、思い込みや先入観や固定観念を捨てることより始めなければならない。我々の相談事業もまず話をよく聴くことから始める。

○集中はすぐ疲れて長く続かないが、夢中は疲れない。

無我夢中は、ある事にすっかり心を奪われて、我を忘れてしまうさま。

「夢中」は物事にすっかり熱中して、他のことを考えられない状態。

○病気の方への言葉

病人の家族に敬意を表し、相手の立場に成って、軽率に励まさずに、聞き役に回ることです。「今辛いと思うけど、無理はしないでね。」  
「お疲れになるといけませんから、そろそろ失礼します。」

○男性だけの職業

・政治家・警察官・船員・力士・野球選手・行事・大工・左官・運転手・自衛隊(戦艦・潜水艦)・歌舞伎・お坊さん・パイロット・電車・サッカー・教師・僧侶・神父・飛脚・カゴ・武士

## ○女性だけの職業

- ・看護婦・助産婦・歯科衛生士・女将・仲居・女中・巫女・美容師
- ・コンパニオン・保母・スチュワーデス・芸者・紡績工・タイピスト
- ・家政婦・宝塚・レースクイン・ミスユニバース・チアリーダー
- ・電話交換手・寮母

●関係者が商品を説明しても聞いてくれない。購入した人がいいからと言うと買う。わけあり商品もそうだ。商品に物語を与えると売れる。

●料理をすれば創意工夫するので頭が良くなる。皿に毒を盛るか愛を盛るか。

●苦難に立ち向かう。(過去に経験した苦しさの有無)

●「人間に何かをさせるためには、飢えさせる」

●また、相談を受け助言する場合

①知らないことを前提に ②忘れることを前提に ③ミスすることを前提に助言しています。

●相談者は、心の内にあるさまざまな不安や苦悩などの感情を言葉にして表現すると、その苦痛が解消され、安堵感や安定感を得ると言われています。これをカタルシス効果(cathartic effect)と呼び、心が浄化されると言われています。

そして、問題を一緒に考え、方向が見えると、自ずと問題改善の方法が見つかるものと思っています。2年も引きこもっていた方が、何度か相談に来られ前向きに生きて行くと言われて帰って行かれるたびに、さらに頑張ろうという気持ちになります。

●コロナで、リモート化が進んだせいで、障害の方も同等に参加できる。

不利・不便なことがない。会社や会場まで出かけなければ成らない、行くことが大変。

○あなたを守ります。あなたが、自粛したら、私が守られます。よって、無理して出席しないで良いのです。熱くらいで休むなど、言っていたことが、言えなくなった。

○働き改革がコロナで一気に進んだ。テレワーク、都会に住まなく

て良いようになった。

## 7. 人間を預かる施設は、「命を預かっているのだ。」

- 予期せぬトラブル（ケガ・病気・危害を加える。死亡など）
- \* 物事をする上で、気合いを入れるとうまくゆく。
- \* 働らくママ（女性）の数だけ悩みがある。

●料理をすれば創意工夫するので頭が良くなる。皿に毒を盛るか愛を盛るか。

●医者には病気だけを見るが、人は病気と付き合い、持って生活している。暮らしの中で治療して行く。

\*前ぶれ、前兆、予兆、サイン  
表と裏 二重人格

●来賓の見直し・校長との懇談会

●司会者が、ひとりのタレントに「お土産まで持って、わざわざ楽屋まで挨拶に来ないでいいですよ。」と言うと、「呼んでもらっているので、毎回挨拶には伺います。」と。この司会者の本音は、（他のお前らは来ないのか。）

●旅館の本音、

・布団はたたまないでください。（布団の間に忘れ物が多いので）  
・食堂やレストランで客が勝手に授業員が片付けやすいようにと重ねてしまう。本音（油ものの皿を重ねるな、全部洗剤を使わないといけない。）

○飲み屋で

・「すみません、同じものを」（お前が何を飲んだのか知るもんか、目が回るような忙しさなのに気を回して生ビールください、とか言えよ）

○コップなど容器で区分している店がある。何も言わないで渡せばいい。

○地下鉄の車両は何処から入れるのですかのように、種なし果物の種は、何処で手に入れたら良いですか。

○自分は、まじめで、心の優しい人間だと思っている人いますか。  
また、自分は、何か言われても言い返せない人間だと思っている人

いますか。(何人かが手があがった) 言い返すには勇気が必要で、なかなか出来るものではありません。

●挨拶、お礼などするとき、暗記で格好付けるより原稿を読めばいいのです。文書を起こし読み返して修正しているので、言いたいことを正確に伝えることが出来るのです。代表的なものに手紙があります。面と向かって言えない詫び状に適しています。

◇日本人の中で生活するのが難しいのは暗黙ルールがあるためで、明文化されていれば外国人でも従う。

◇幸せな人は、意地悪しないのです。

◇怒っている人を見たら。

\*この人は、何を守ろうとしているのか。観察してみては。

◇あなたが、いまかかわっている問題は、あってもなくても今からの人生は同じ。これからの人生に色を付けたらよくない。

○家庭内を全て電化にしているときに、災害で停電になったとき、ガスや灯油中心のとき、手配できなくなる。ロウソク(ロウソク立)、百円ライター、マッチは、墓参りくらいで、公衆電話・井戸水・卓上ガスコンロ・ボイラー・ラジオ、懐中電気、電池も普段は無用と思っていた物が停電の時などの災害の時には有用だった。時代遅れと思っていた物が助けてくれることもある。

たとえば、国土交通省の雲仙復興事務所は、災害発生時や異常気象時に迅速な状況把握や円滑かつ的確な災害復旧を図るため、協力企業を募り、災害に備えておられます。よって、コロナが治まったら、生きてゆくことで、必要な物を少しずつ揃えていきましょう。

昇進も表彰も推薦する人や引き上げる人がいないとできない。何時も見てくれている人が私が自粛したら、あなたを守ります。あなたが、自粛したら、私が守られます。よって、無理して出席しないで良いのです。熱くらいで休むなど、言っていたことが言えなかった。

○台風でも雨の強い日も、毎日必ず最低六千歩は歩くようにしている。海外でも国内でもホテルに着いたら、周りを歩くようにしている。夕食は、少し混んだレストランに入って、食べている人のテーブルを見て回り、美味しそうなのがあれば、ボーイを呼んで指さします。今まででは何時も夜なので南米ペルーとカンボジアが怖かったです。ストレスを平均するために、自分より弱い者に向かって行

く。下に強く上に弱い。

○あなたにとっては、いい人でも、私にとっては憎い人（悪い人）

**手紙 ～親愛なる子供たちへ～ シンガーソングライター 樋口 了**

あなたの人生の始まりに私がしっかりと付き添ったように、私の人生の終わりに少しだけ付き添って欲しい

あなたが生まれてくれたことで、私が受けた多くの喜びと、あなたに対する変らぬ愛を持って笑顔で答えたい

私の子供たちへ愛する子供たちへ

●神武天皇から126代令和天皇、2000年以上 代数は違うが年数は同じ。12代続く老舗・先祖に大臣がいる名家であなたと釣り合わない。

●たとえば、夜遅くまでゲームをしていたとき、「毎晩、遅くまで起きてゲームをいると、毎朝、起きられないで、朝ご飯も食べられなく、遅刻した上、忘れ物までするでしょう。だから早く寝なさい。」と言う人が多い。お母さんは、未来が見えて何でもわかる神様か。現状を指摘するに留めて自分で考えさせる。早く寝なさい。早くしなさい。では、親の一方的な指示を受ける、会話の少ない日常生活を招いて、考える力を奪うことになる。また、こんな時、親も友人も「そんなに酒を飲むから、毎朝二日酔いで体がだるくて、仕事がおろそかになるんだ」と、言いがちですが、だが親も友人も「酒飲むことのみ」に注意した。酒は飲んでもいいが、自己管理できる範囲で飲むようにと。言ってくれた。悩んでいる中で言葉の中にある親の思いを感じ取って立ち直った。いまでも友達でいられる。

○感情で言えば感情でかえってくる。理屈で言えば理屈でかえってくる。感情は抜いて聞きなさい。他人のことはよくわかる（見える）ので観察しなさい。

○人間も苦しんだり爆発したいときシグナルを発する。自然でいう「前ぶれ」「前兆」「予兆」と言うように、その人に、何かが起こる前にそれを暗示するような現象が。その時、側に心の通じ、互いに観察し合う人が居なくてはいけない時代。問題が起きた以前に戻してあげること。問題処理に優先順位。

◆休暇の取り方（上司にどのように言うのか。）

理由は必要ないが、叔父の葬儀・父を早くなくして母の兄であるおじさんに大変世話になったので

◆人は何故ストレスを受けるのか。期待への裏切り → 開き直ったら良いのだ。入り口で低評価で入れれば生き方が楽になる。

◆能力のある人とは、トラブルが起きたときに対処力・人脈を作っておく。

○家を出たら両親と会うことの時間は、思った以上に少ないのです。  
寿命女87歳 男81歳 1日4時間×6日 高校卒業時 70% 余命

●人間は万能ではない。  
一人でも何としようとしなさいこと。できる人を使うことも大事。

●運とは天から授かるもの、縁は自分からつくるもの、幸せな人で運を招く人と一緒になり、周りの人を大切にして輝く人生を歩んで下さい。趣味などいろんな分野で心友を見つけてください。必ず人生の苦難のとき支えてくれます。組織では生徒会のように手を上げて立候補では成れないのです。部下同僚が押し上げ上司が引っ張り上げるのです。

◆知らないことを前提に／忘れることを前提に／ミスすることを前提に

現在は、対面することよりメールなどでの対話が好まれるようです。だが社会人になったら、それではいきません。」こんな方法があります。電話しましたがでられませんでしたので、おうかがいしましたが、不在でしたので、メールいたしますと、

○話がそれますが、医者の評判がいいと受付と看護師が悪い。医師の評判が良くないとスタッフが良いと思いませんか。

◆詐欺・帰省や電話等の繋がりが薄くなって、寂しい気持ちが積もりに積もって不安な気持ちが大きくなっていたときに、入り込んでくる。

◆人は何故ストレスを受けるのか。  
期待の裏切り → 開き直り  
入り口で低評価で入れれば生き方が楽になる。

評価が低く安い料金のホテルを選んで泊まる。何があってもストレスにはならない。

◆心と体の疲れは自分ではわからない。心は疲れていても体は動く。体が疲れている時に気づいてあげる。

◆ハラスメントは、自分は受けないと思っているのですが、100%受けます。気づくか気づかないかの違いで、気づいても許せる範囲と思うからです。気づかないのはそれで幸せかもしれません。

○WHO（世界保健機関）は2018年11月27日に「住宅と健康に関するガイドライン」を発表しました。安全でない標準以下の住宅による健康への負担を減らすための実践的な推奨事項を提供する最新の証拠がまとめてあります。

**健康な室温を21℃以上に推奨しており、健康リスクの下限を18℃、呼吸器疾患16℃、血圧、心疾患12℃、低体温症5℃とそれぞれ、リスクが増大する旨、警鐘を鳴らしています。**

そこで、イギリスでは、19度以下は健康リスクが現れる温度、理想は21度以上19度以下は健康リスクに現れる。理想は21度以上。21℃ 健康な温度19℃ 健康リスクが現れる温度16℃ 呼吸器系疾患に影響あり

10℃ 低体温症をおこすハイリスクという室温指針があるそうです。イギリスではSSHS（Housing Health & Safety Rating）英国保健省という住宅内における健康と安全を評価するシステムもあり、寒い家に住んでいる人の保険料が高かったり、寒い賃貸住宅には解体命令が出たりもします

●アメリカの全米50州の内24週で断熱性能の低いと言われているアルミサッシの使用を不可。

●ドイツ

室温19度以下は「基本的人権」を損なうと規定。

①室温が下がりすぎると、血圧が上昇する。

②血圧が上昇すると心疾患や脳血管疾患のリスクが高くなる。

③また、冬場は特に心疾患や脳血管疾患の発症が増加している。

④ともすれば、寒さによる血圧上昇が循環器疾患を招いているのではないか。

⑤ならば、住宅で冬場の寒さを防ぐことが、疾患発症の対策につながるのではないか。

⑥疾患発症を防ぐことができれば、結果として医療費（保険料）の

節約にも繋がるのではと。

### ●ドイツ

室温19度以下は「基本的人権」を損なうと規定（賃貸市場に出せないため）

例えば、ドイツでは、居室において

6～23時の間、20℃

23時以降6時までの間 18℃

以上の室温を保てなければ、借主からの一方的な契約解除、または、賃料減額の請求ができるようです。

●イギリスやドイツ、フランス、スウェーデンといった諸外国では、「暖かい家は『人権』である」という思想のもと、最低室温は18～23℃でなければならないと法令で規定されている。

一方、わが国日本では、こうした先進諸国では当たり前の「室温規制」にあたるような法令は見当たらない。

### ●日本 ヒートショック

トイレ・脱衣所など室温が低いところが多い。

入浴死（浴室の内外の温度差）「不慮の溺水および溺死」

学校 17～28度

職場 25～28度

家 21度以上

夏場は温度が25～28度で湿度は45～60%、冬場は温度が18～22度で湿度は55～65%です

世界には、

アメリカなど海外では、子どもだけで留守番をさせることや、短時間子どもを車で待たせることもネグレクトとして禁止されています。

●今まで多くの豪邸を見る機会がありました。夫婦だけなので、いつも使われているのは、居間（リビング）と台所だけです。お客として座敷に通されますが、立派な仏壇があります。部屋が広いので、暖房や冷房が効き出した頃には帰る時間です。大半の部屋は使用してなくて、使用していない部屋ほどお金を掛けている。固定資産税も高い。わたしは、平屋のこじんまりとした家、年中、家全体（廊下・便所・脱衣室を含め）を21度に保つ冷暖房設備がある家が欲しいです。

### ●イギリス

19度以下は健康リスクが現れる温度、理想的には21度以上

●アメリカ

全米50州の内24週で断熱性能の低いと言われているアルミサッシの使用を不可。

●ドイツ

室温19度以下は「基本的人権」を損なうと規定。

●中国

寒冷地では石炭による地域暖房が普及

◇プロは向上するための日々の努力が必要

◇我々の行動は目に見える抑止力とならなければならない

◆詐欺被害を被っている方の多くは、誰にも相談しなくて、ひとりで判断して対応している場合が多いのです。それは、その人が孤立している場合がほとんどです。職場でのパワハラ、セクハラ、学校でのいじめも同じではないでしょうか。その人の心に寄り添うことから始めなければ成りません。

●「あなたの周りに相談できる方がいますか。」

問題がおきたとき、話す相手が必要だからです。自分だけでは、思案が堂々めぐりしてしまい、問題に問題を重ねてしまう。誰かにしゃべりながら考えると、思いがけない適切な改善策やアイデアが浮かんだりします。話すことによって雑感とからみあった思念の糸が整理されるからです。

問題は、ひとつなのに、いくつも不安材料をつけ加えて持つてくる。相談を受けることは、相談者から問題を切り離してあげること。問題と距離を置き、第三者の立場(傍観者的)にしてあげることだ。いわゆる、もう一人の自分を作る作業をしてあげることです。鳥瞰図、鳥が大空から地上を見渡すように、あなたのかかえている悩みは、あんなに小さなことであることを認識させることだ。そして、問題が起きた以前に戻してあげることです。

「先生、本当ですか。」家に帰ってまだ心に残っているのがあれば、箇条書きでいいですから時系列に記載して持ってきてください。

◆我が国には、国民の基本的人権が侵犯されることのないように監視し、人権侵犯の場合には、その救済のため適切な処置をとるとともに、常に自由人権思想の普及高揚に努めることを使命とする法務省の人権擁護委員が全国各地に居て日々制度の普及に努めています。

だが、国民を保護する素晴らしい制度を国民が知らないなら「制度がない」のと同じである。

◆世界の国々が導入しているものにオンブズマン制度があります。だが、日本だけは、総務省の行政相談制度として登録しています。本制度は、世界に誇る日本独特の取り組みで、全国津々浦々、どんな小さな田舎でも、これほど親切なサービスが行き届いていることを住民自身が知らないなら利用のしようがない。よって、知らないのは、「制度がない」のと同じである。

◆さらに、各種の公的相談委員も、その存在を知られていないなら「居ない」のと同じ。そこで、困った方々の相談機会の確保や各種制度の広報並びに委員の存在を知らしめる活動に常に取り組みでいかなければならないのです。

感情で言えば感情でかえり 理屈で言えば理屈でかえってくる。感情は抜いて聞きなさい。

性別役割分担意識／ 毎日両親みて生活している。

人は一番得意とする才能でつまづく。  
人間観察

○開かれた質問・会話 出身地はどこですか。

○閉じられた質問・会話 出身地はどんな所ですか。  
人は一面では判断しない。／他人のことはよく見えるのでいつも良く観察しなさい。

○集中はすぐ疲れて長く続かないが、夢中は疲れない。

1. エンディングノートとベンリィング（便利ィング）  
病院・法律家・相談者・冠婚葬祭・大工・自動車整備（家庭訪問）。てんびん棒での商い、リヤカー販売、富山の置き薬、御用聞きなどは、要望や困ったことがないかを聞き出かけて行って、お客の情報や売れる商品の情報を本丸（本部）に届けているのです。何事も担当者ばかりに任せない。また担当者も周りの方々の力をかりること（頼ることも必要）です。そしてひとり（自分）だけではないこと、そして専門機関を段階的に活用してゆけば、必ずうまくゆくはずです。

医師に学ぶ

- ①触診、血圧なども自分で行き、カルテは電磁的（手書きがよいのですが）ですが、私の話を良く聞いてくれます。
- ②来院者の多くは患者さんたちの口コミ。（相談者が相談者を連れて来る。）
- ③専門外は的確に専門医の紹介をされ、さらには何か心配事はありますかと良く聞いてくれます。
- ④薬をやって、単純に「様子を見ましょう」とは言いません。
- ⑤「ご意見をお聞かせください。」と医院の待合室に用紙が置いてあります。
- ⑥医院の各所に経営者の心が置いてあります。
- ⑦外来患者診療、入院患者診療、訪問診療（定期的）、往診（突発的な診療）などされ、人や地域の実情に合わせた対応をされています。

解決策を提案しても、相談者が実行しなければ意味がありません。

1人住まいの方や高齢者の方には、単独での実行は困難であり、行き詰まった時に身近に相談できる人がいるかどうかです。詐欺被害を被っている方は、一人で対応している場合が多いからです。**孤独であったり、孤立している場合がほとんどです。**職場でのパワハラ、セクハラ、いじめも同じではないでしょうか。

人間も自然と同様に苦しんだり爆発したいときシグナルを発します。「前ぶれ」「前兆」「予兆」と言うように、その人に何かが起こる前にそれを暗示するような別の現象があらわれたとき、側に心の通じる人が居なくてはいけない時代です。

## ■抑止力

**（専門機関に相談する・委員が定期的に訪問する・録音する・人権防止型の啓発をする）**

- ①メモする。記録する。日記をつける。携帯のGPS（位置情報）、録音、写真機能も活用する。
- ②ポケットにボイス（IC）レコーダー。
- ③自家用車にドライブレコーダー。
- ④自宅に防犯カメラを設置し、月に一度は家の周りを見てまわしましょう。

ほかに、街中カメラ・社内職場カメラ

⑤外出の時は、メモを置くか、家族共有の黒板などに外出先等を必ず記入して出かける。

⑥自宅の電話は、番号表示し録音機能のものにする。

⑦SNS（facebook・Mail・LINE・Twitter・Blogなど）は必要最低限にて対応する。

余分な発信や閲覧したりしない。  
さあ自分を守るために、出来るものから取り組みましょう。

良き先輩や友人をもつ。

ボランティアで無料の相談だからこそ相談される方のきびしい評価がなされるものと常に考えて対応しています。無料だから限りなく出来る楽しみもあります。

自分の自由時間をいかに地域に生かすかであり、相談事業も町づくりや文化と同様に汗の中から生まれるからです。まず隣人へ、そして隣人から隣人へと相談事業を広め、理解していただく地道な活動こそ大切と考え、今日も地域を歩き、これからも地域と共に歩き続けようと思っております。

『自分の自由時間と労力をいかに郷土（地域）に提供し、頭と心を寄せ合う努力を今こそ先行させなければならない。物の生産と同様に文化も汗の中から生まれるからです。希望を持ち、自分の気持ちを、まず隣人に話し理解を求めることにより始める事です。』と言われ、別れ際に名刺の裏に「希望」と書いたのをもらいました。

大きく捕らえすぎで生活の中の身近の問題から取り組み、その中に人権が潜んでいるかも知れません。運は天がさずけてくれるけど、縁は自分で育てるものです。

●今困っている方がいます。何処に相談していいのか、こんな事でも相談していいのか、悩んでいる人がいます。問題が大きくなならないうちに、そのような方と接する機会（窓口）をより多く見いだす作業こそ先行しなければなりません。

## ◎日頃の相談姿勢

人権侵害の被害者からの聞き取りした内容は、それらを分析して、講演研修会を通じて今の職場に生かしてもらえよう活動にしている。

◎人権 侵害防止型の啓発・人権侵害抑止型の活動

◎王として王冠を頭にのせる人は、

天皇に、総理大臣に、県知事に、市長に、社長に、部長に、課長に、所長に

◎校長先生、行政の出前教室で50分いただけないですか。「当校は進学校で時間が取れない。」

3年間の50分を割いても、合格する人はする。だが、一流大学を出て一流企業、官庁に就職しても自分を守ること、守ってくれる手段を知らないで、自分の世界に閉じこもってしまいがちです。どの

ように対処していいのかわからないままに、病気、最悪は命をなくすこととなります。

○人権問題に取り組んでいく上で、思い込みや先入観や固定観念を捨てることより始めなければならない。我々の相談事業もまず話をよく聴くとから始める。特別とは個性を持つ人の集まりゆえ、それを見つけてあげる作業こそ優先しなければならないのだ。

(2) 進化する人権 (人権は進化してきている。)

人権を扱う我々も日々向上、努力して進化して行かねばならない。

①自分では何でもないことでも、周りが負担に感じる場合があります。あなたの何気ない発言が隣人に苦痛を与えていないですか。

### ■おれおれ詐欺

自分の存在価値・生きていることでの価値の認識・困った子供たちのへの手助けを行うことでの存在価値 (会話がないうこと) 「年とったんかね、あんたが助かればと思ったから。」

\*相談することは抑止力を高めることです。

借金する前に、契約する前に、手続きする前に、振り込むする前に

遊べない人間は、仕事も中途半端、もうひとつ専門分野を持つこと

■問題が大きくなならないうちに。ひとつの問題に、いくつもの不安材料を付け加えて持ってくる。

■子供のサインを見逃さないように。前ぶれ、前兆、予兆、サイン

\*ネットの罠から我が身を守るため。

\*うちの子に限って

\*わたしだけはおれおれ詐欺にはひっかからない。

■子どもは子どもなりに考えている。親の考えを押し付けている場合があります。

夜遅くまでゲームをしていたとき、

「毎晩、遅くまで起きてゲームをいると、毎朝、起きれないで、朝ご飯は食べられなく、遅刻した上、忘れ物までするでしょう。だから早く寝なさい」と言う人が多い。

お母さんは、未来が見えて、わかる神様か。

現状を指摘するに留めて自分で考えさせる。

早く寝なさい。早くしなさい。では、親の一方的な指示を受ける会話の少ない日常生活を招いて、考える力を奪うことになる。

また、「そんなに酒を飲むから、毎朝二日酔いで体がだるくて、仕事がおろそかになるんだ」

と、言いがちですが、

「酒飲むことのみに」注意した。酒は飲んでもいいが、自己管理できる範囲で飲むように。

立ち直った。心友で居られた。親のことを考えた。

○無口な人 ～ 聴くことが中心と成り、よく廻りの方々の会話を聞いている。

良く聞いてくれるので「話がわかる人」と成った。

1. 信頼できる上司や友人をもつ
2. 孤独はいいが、孤立はしない。
3. 何事にも先入観、固定観念を持たない。
7. 人間を預かる施設は、「命を預かっているのだ。」  
予期せぬトラブル（ケガ・病気・危害を加える。死亡など）
6. ひとつの汚点で、その人の今までの長年の善行を打ち消してしまう。

あの人は、子供を可愛がり、良く挨拶もされていました。

\* 物事をする上で、気合いを入れるとうまくゆく。

\* 働らくママ（女性）の数だけ悩みがある。

### ●貧乏と裕福

木村君は貧乏だから頑張ればいいだけだ。私は、生まれながらに何、不自由なく生活してきたので、これらを引継ぎ、さらに向上させるには、君のがんばり以上に頑張らないといけない。頑張りの内容が違うのだ。

### ●言葉のテクニック

\* 介護施設を選ぶとき：何度か訪問して最後に、あなたにご両親いらっしゃるでしょうか。

あなただったらご両親をこの施設にいますか。

\* かかりつけ医があなたに専門病院を紹介するとき先生だったら何処の病院にしますか。

### ●足がなくても手がなくても生きてゆける。

合理的支援があれば生きてゆけます。そうゆう支援がないのが、差別だ。

### ●出かけていっての業務

医師（往診）・あきない（置き薬・宅配業者・営業マン）・教師（家庭訪問）

あきない（背負って・てんびん棒・リヤカー・三輪車・自動車・在庫方式）

### ○終活・始活・就活・婚活・今活・現活・

生活（いきかつ）便リング

家（大工・左官・工務店・トイレ・風呂・屋根）・食事・衣料・自動車・家電・ネット機器・保険・法律の専門家・医療の専門家・趣味の店・非常食・すぐに依頼できること。

- 木村は、縁に出会っても気づかず。
- 内田氏は 縁に気づいて縁を活かさず。
- 松島氏は 袖すり会った縁をも活かす。

## ●印象に残っている相談事案は

最初の事案をはじめ一つひとつに思いがあります。灌漑用水路設備、道路交通標識設置、医師カルテの開示、空き家の撤去、街路灯など多くの事案に取り組んでまいりましたが、生活する上で身近で些細（ささい）なことが日々改善されていくことも大切と感じています。

たとえば、不燃物収集日の平日追加、市の広報誌の翌月行事の追加、

また、南島原市は、鉄道の廃止で公共交通手段はバスのみに成ったため、バス停の改善が求められています。高校の出前教室のたびにバス停の屋根とベンチの設定が要望され、徐々に改善されてゆくの目に見えてきます。

毎年、次から次の高校生に伝えてゆくことで行政相談に関心を持っていただけるような、

これからも相談活動を続けていこうと思っています。また、職場の上司よりのパワハラで精神的な面と将来の生活面での不安の相談が多くなりました。よく聴くことにしています。

### 1. 見えないが抑止力に成ることを。

1. 専門機関や委員に相談する。
2. 専門機関や委員が定期的に訪問する。

ホームワン／相談手数料はいらぬ。書類もなくてもいい。

防犯カメラは隣家から写す・泣き石を敷く・犬の放し飼い・2階の屋根はスレートに（軽く）・1階の1部屋をシェルターに・

\*相談者が少ないと嘆く委員がいます。相談件数の多い少ないの対比でいいのか。

少ないのは委員の取り組み姿勢が原因ではないでしょうか。

\*オレオレ詐欺／1.. 自分の存在価値／2. 生きている価値の認識

### 2. 困った子供たちのへの手助けを行うことで存在意義

1. 他人のことはよく見えて、わかるものだ。自分を観察してくれる良き友を持つ。

その人を知るためには、その人の話を聞くことである。

日頃より周りの人たちを一面で判断しない。人間は矛盾対立の人

生を歩んでいます。

## 1. 人権防止型の啓発が求められる。

1. 無口な方は、良く聞いています。はいはいとうなづく人は、話がわかる人と思われる。

●相談を受け助言する場合 ①しらないことを前提に ②忘れることを前提に ③ミスすることを前提に助言しています。

●1. 話を良く聴き。2. 問題の本質を見極め。3. 改善への優先順位をつけ。4. その方が出来る事より提案します。これからも地域に寄り添い、相談者の寄り添い（親身に成って・相談者の立場に成って・相談者の目線でなど）、そして相談者と共に問題に寄り添うことでしょう。最後に、生きて行く中で、全ての分野に人権がかかわっています。もう一度人権についてお互いに考えてみたいと思います。日本人は、ハラスメントな事を言って「冗談冗談」「ちょっと言ってみただけで悪気はありません。気にしないで忘れて下さい。」などと相手の顔色が悪くなると平気で言います。

## ○事前に相談すること

3. 契約する前に（手続きする前に・振込する前に・借金する前に）  
\*抑止力 1. 専門機関や委員に相談する。2. 専門機関や委員が定期的な訪問する。

\*オレオレ詐欺 1. 自分の存在価値 2. 生きている価値の認識 3. 困った子供たちのへの手助けを行うことで存在意義

普通学級（平等に扱う。先入観や固定概念を捨てること。）

特別支援学校（支援学級・特殊学級）⇒ 普通に対応する。個性を大切にす。

特殊とは、自動車で言えば救急車・消防車・霊柩車・クレーン車などで特別の仕事をする。よって、

\*車いすでのレストラン

## \*ハンセン病療養所での社会から隔離生活

入所に聞くと、半分の方が、天国で、残りの半分が地獄と答えた。矛盾するが現実には矛盾しない。

## \*ハンバーガー11個、飲み物11個ください。

店員は「食べていけますか、それともお持ち帰りですか。」

\*被災者住宅の入居条件 ～①避難住宅62戸の入居で、市の職員が敷金3ヶ月・保証人2名と提示した。その人の心に寄り添う事が大事。日頃の入居者ではないのだ。

●教室に貼ってある「人の嫌がることはしないようにしましょう。」とは

①人の嫌がるとは、人とは人間だが。わたしも人間ですが、皆さんわたしの嫌がることはわかりますか。

②次に、あなたの周りの人も人間です。教室のみんなの嫌がることはわかりますか。

③席の前後左右のお友達の嫌がることはわかりますか。

④親友や仲良しのお友達の嫌がることはわかりますか。いつも一緒だから少しわかります。

まず最初に観察したらいいのでは

⑤自分がされたら嫌と思うことはわかりますか。わかりますが、言えません。

自分の弱い部分を出し合ってみるのもことから始めてもいいのでは。

「自分が嫌だと思うことは、他人（廻りの人）にしない」。宗教の基本的な考え方です。

仏教、キリスト教、ユダヤ教

(1) 立場よっての理解

### ○被災者に対しての言葉

「がんばってください」と言う方の気持ち、言われる方の気持ち。相手の立場に成って、軽率に励まさずに、聞き役に回ることです。負債者には「どうか心を強く持って、前に進んで下さい。」

### ○病気の方への言葉

病人の家族に敬意を表し、相手の立場に成って、軽率に励まさずに、聞き役に回ることです。「今辛いと思うけど、無理はしないでね。」「お疲れになるといけませんから、そろそろ失礼します。」

人権とは、人間が人間として当然持っている権利。

■嫌がる言葉を投げかけて、相手の顔色が変わると、突然、冗談冗談と言って誤魔化してしまう人がいる。

■人権（職場で受けていないですか）

①生活の糧である職場より去ることを余儀なくされている人がいます。パワハラを受けていないですか。②あなたが、通常では、やり過ぎ、苦痛、負担に感じたら、一人で悩まずに相談を。また職場の仲間が遭遇していないですか。③差別、強制、圧力及び不当的な扱いを受けていないですか。④職場での嫌がらせを受けていないですか。

■人権（職場で与えていないですか）

②職場の地位や先輩の立場を利用して、弱い立場の部下や後輩に圧力を与えていないですか。

### ■リスペクト Respect

◆尊重する。尊敬する。敬意を（表する。払う。こめる。

Respect others（合い言葉は、リスペクト）

◆尊重して敬意を表する。◆周りの人の個性を認め、尊重して敬意を表しなさい。

人を思いやる心に**リスペクト**という言葉があります。尊敬して敬意を表するとの意味で、アメリカの人種差別の中に息づいています。周りの人の個性を認め尊重していく中で信頼関係を築いて行く。■**リスペクト・アザーズ**とは、相手に敬意をもって相手を尊重しなさいとの意味です。アメリカでは、ひどい人権差別を次の世代に繰り返させないように、また人権差別が、心の中に芽生えないようにと社会全体で戒めています。

同じ人間は一人も居ない、個性を認め合い、出来なくても努力していくことの大切さを分かち合える（尊重し合う）こと、そして、一人ひとりが努力していくことこそ大切なのです。

#### ■各種のハラスメント

(1) ハラスメントとは ⇒ 他者に対する発言・行動等が、本人の意図には関係なく、相手を不快にさせたり、尊厳を傷つけたり、不利益を与えたり、脅威を与えること。(迷惑をかける)

セクハラアメリカで1970年に女性雑誌MSに掲載された。

\* 内部の問題だから刑事告発はせず内部で解決しようという考え方からハラスメントという考え方がうまれてきています。刑事告発した時点でハラスメントではなく犯罪として捜査されます。

#### (1) ネット販売・通信販売

書き込みを信用して誘導されないように注意。

口コミ・お客様の声・カスタムビューは、半分しか信じないこと。

#### (2) 架空請求も携帯会社経由／カード会社の利用（調査）

#### (3) 画面がフリーズ（固まった）元に戻す。ここより有料です。

電源切ってショップへ。悩みやトラブルも、その以前に戻してあげればよい。

#### 4. パターナリズム

強い立場にある者が、弱い立場にある者の利益になるようにと、本人の意志に反して行動に介入・干渉することをいう。おせっかい。／車イスでのレストラン

5. まず聴くこと／長崎県廳（庁）の廳は、まだれの中に、耳、目、心が、屋根の下にあります。「まっすぐな心でよく聞きなさい」ということ。省は、かえりみる、のぞく、振り返って考えてみる。

■**オンブズマン**は、**ombudsman**と書きスウェーデンで1809年（210年前）発足。

\* 国王が夜間変装して街中を歩いて国民の意見を聞いて廻って官吏の不正は調査し正常に戻していた。

＊国家（権力者）による意志決定が難しい事態に陥った時に、政治体制や身分階級の序列に加わらない人が、その仲裁や査定を行う制度

◆国際機関

■ 所属学会（国内）：日本オンブズマン学会

■国際オンブズマン協会（本部オーストリアウィーン）

ン）

■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）

バード）

200カ国オンブズマンだが、日本だけ総務省行政

相談制度

■スウェーデン 人口900万人

＊国 ⇒外交、防衛、経済 ＊ 県 ⇒医療 ＊ 市 ⇒保育、教育、福祉

＊政治家は、それぞれ職業を持ち給料は会議に出席した時間で計算。職業に従事する代表者で現場で汗を流している人。素人こそ現場の声が届く。政治家で食べているのではない。主役は40～50代です。勤め帰りに議会に出席。候補者は中学や高校を訪れて選挙前に公開政策討論

＊税金は将来の貯蓄で老後や病気の時の安心を買うため。

＊消費税は、25% 食料品、ホテル、レストラン等は12%、新聞、書籍、スポーツ観戦、映画等には6%の（軽減税率）

＊20代投票率 スウェーデン82%・日本32%

＊早くより国力のため小学校より英語授業。小学校1～2年で数字・色などを教えて本格的には4年生から。外国の方は、日本語を覚えるために、アニメ・日本映画・漫画・歌より学ぶ人が多いので、皆さんもされては。英語はわたくしも話しませんが、単語で通じます。うまい人は単語の多く知っていることです。特に形容詞などは最初は除く。翻訳機など特に直接入力して下さい教育は無料、給食費・大学も無料です。早くより国力のため小学校より英語授業。

＊介護も在宅が中心で、建物を造らない分、訪問を充実。1日6回介護士・看護師が連携。

＊医療も県が運営するケアセンターで一時検診し医療費を抑制

＊10名以上の職場、男女の比率を指摘

強い立場にある者が弱い立場にある者の利益になるようにと、本人の意志に反して行動に介入干渉すること。行きすぎた手助けで事例が次です。パターンリズム（英：paternalism）とは、強い立場にある者が、弱い立場にある者の利益のためだとして、本人の意志に反してでも行動に介入・干渉することをいう。日本語では家父長主義、父権主義などと訳される。語源はラテン語の pater（パテル、父）である。社会生活のさまざまな局面において、こうした事

例は観察されるが、とくに国家と個人の関係に即していうならば、  
パターンリズムとは、個人の利益を保護するためであるとして、  
国家が個人の生活に干渉し、あるいは、その自由・権利に制限を加える  
ことを正当化する原理である

●当事者しかわからない被害（聴覚障害）：小中学校生活の中で困った事が3つあった。

①話している人の口元が見えないとき ②声が小さい人と話しているとき

③相手が早口であるとき

●有家町には、どんなもん社（神社）

人口8000人、製造業250社、商業集積地  
国会議員・県知事・国会議員・市長・市会議員

●お薬手帳が命を救う。

●パワハラカードの作成

●老後（75歳から）と老前（50歳から74歳まで）

●自立・公立・他立 自助・公助・近助

●模倣から創造へ（過去をつかみ、未来を描く）

●関係者が商品を説明しても聞いてくれない。購入した人がいいからと言うと買う。わけあり商品も そうだ。商品に物語を与えると売れる。

●料理をすれば創意工夫するので頭が良くなる。皿に毒を盛るか愛を盛るか。

●苦難に立ち向かう。（過去に経験した苦しさの有無）

●1500万円を3年間で議会。367日でもらった。

●20：80 20%で社会が成り立っている。3%が地球上の資産を97%持っている。

●客が取ったものを、それは美味しくないですよ。美味しいのはどれですか。これです。客は必ず買うのだ。逆のことを言う。人は逆をする。

●明治19年 村是郡是運動 売るだけで買わなかった。農事調査（県立図書館）

●聞いただけで判断するな。

●苦情こそ未来の意見

●医者には病気だけを見るが、人は病気と付き合い、持って生活している。暮らしの中で治療して行く。

●夢を描き、夢に向かってすすむ。

●汽車／命令で走る。新幹線／部下の強力で走る。

●米は作るものであって、食べるものではなかった悲しい歴史を繰り返ささないように。

●圧勝してはならぬ、小勝利ぐらいに止めておき、敵を残しておく

ことである。敵がなおもいる限り 武人としての地位は安泰である。

●人は皆、その最も得意とする才能によってつまづく。

●今の仕事がなくなったら、何で生きてゆきますか。

●仕事や事業は取りかかる前より結果を想定している。

実施（戦争）することは、プロセスと結果を確認させるためである。

●反対者がいないと事業は成功しない。

●自動販売機では商品が先か、釣り銭か。

●住宅的店舗、独立店舗

●解釈を拒絶して動じないものが本質

●問題があるから私がおるのだ。

●あの人に頭を下げたんじゃない、あの椅子に頭をさげたんだ。

●食は保守的なので親が食べているものを与える。

●稼いだ現金を持って帰り、家族全員で数える。

●お客に期待感を持たせると毎日来る。

●石田三成 ①茶碗一杯に満たしたぬるいお茶（一息に飲み干す）

②7分くらいに少し熱いお茶（やっとお茶の味がわかって美味しかった）

③3分の1に熱いお茶（茶の味が舌の上にとろけて心が落ち着く）

●良き先輩友人をもつ。

●商売の原点は行商（てんびんの詩）

●500万円・5000万円・5億円

●金持ちは安全で経済的な車を買う。かっこいい車を買う。

●私と会った人は幸せになる。

●頭・口・腕・下半身・足の順

●体の弱い人は頭を使う。頭の弱い人は他人の頭を使えばいい。

●主賓が外国人なら日本人同士でも英語ではなす。日本語で話す場合は、相手に断る。

●ギャグ

☆ 電金玉 とってよ 取れない ひねってとれば

☆ 子供に声かける。野菜にも語りかけると育つ、野菜にも肥かける。

☆ 6億円の資産。3人の子供 小切手をいれる。

☆ 火葬にして灰をパチンコのフロアにまいてくれ。

人の一生は重荷を負うて遠き道を行くがごとし。急ぐべからず。不自由を常と思えば不足なし。ここに望みおこらば困窮したる時を思い出すべし。堪忍は無事長久の基、いかりは敵と思え。勝つ事ばかり知りて、負くること知らざれば害その身にいたる。おのれを責めて人をせむるな。及ばざるは過ぎたるよりまされり。

この意味は、おおよそ次のようなものです。

人の一生というものは、重い荷を背負って遠い道に行くようなものだ。急いではいけない。

不自由が当たり前と考えれば、不満は生じない。

心に欲が起きたときには、苦しかった時を思い出すことだ。

がまんすることが無事に長く安らかでいられる基礎で、「怒り」は敵と思いなさい。

勝つことばかり知って、負けを知らないことは危険である。

自分の行動について反省し、人の責任を攻めてはいけない。

足りないほうが、やり過ぎてしまっているよりは優れている。

○たとえば、どうしてもお客が少なく売上げが年々落ち込んでいる。その時、道路の反対側から、じっと自分の店を見つめてみる。店の両側に段ボールが積んだまま、店に入るのに商品をよけて取らないと行けないなど。店に行ったら、店の入口にしかカゴやカートはない。高齢者や一人住まい用の小さいカゴもない。

そして、その人を知るためには、その人の話を聞くことである。

### 1. お薬手帳が命を救う。

避難所で「なんの薬を飲んでいますか」「血圧の薬です。」大半が、血圧を下げる薬と思います。血圧を測ったら高かった。

1. 無口な方は、良く聞いています。はいはいとうなづく人は、話がわかる人と思われる。

1. 人権防止型の啓発が求められる。

1. 始めるとき、心を強く持つときの決まり事をする。(ルーティン)

1. 地位が上がると、職場の上司や権力のある人など、自分より立場が上だと判断した相手には低姿勢 勢になり、自分より立場が下だと判断した相手にはふんぞり返り傲慢な態度をとる場合などです。

1. 目から8割が

1. 見ないと集中が増す。視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚

1. 話がわかる人

1. 待つのではなく、出かけていく姿勢

一見は百聞にしかず・窓口を多く持つ・情報収集・情報の共有・共通意識

入口と出口を備えている機関との連携

1. パワハラカードの作成

2. ボイスレコーダーを全職員が持つ。

3. カメラの設置

4. ロボットを置く。

5. 職員室での指導

・選択人生（何かを捨てる）

・教員の長時間労働 ⇒ 持って帰って仕事する。

・支援学級 ⇒ 個性を認める。

詐欺（さぎ）

自分の存在価値・困った子供への手助けによる存在感。生きてる価値の認識

抑止力／相談していること

相談機関の定期的訪問

全員ボイス（IC）レコーダーを潜ませていること

防犯カメラは隣家から写す・泣き石を敷く・犬の放し飼い

・2階の屋根はスレートに（軽く）・1階の1部屋をシェルターに・  
\*相談者が少ないと嘆く委員がいます。相談件数の多い少ないの対比でいいのか。

少ないのは委員の取り組み姿勢が原因ではないでしょうか。

\*相談することは、抑止力を高めることです。

**\*銀行の支店長の評価方法 1 2 (3) 4 5 加点主義 減点主義 + 1 ができたら - 1 がいる**

**総額が同額だから**

行員が帰ってくるまで待って、報告を受け助言したり褒めたり叱責したりする。

だが、私の話す方々は、何も言わないで実績で評価をしている。トラブルになる原因の叱責などしないで静かに評価を下げる。

部下に極端に評価を下げる上司がいます。自分の評価となると思う。

褒める。

\*パワハラなど職場では経営者や監督者の取り組む強い姿勢がないと改善されない。

\*人権相談とはなんですか

大きく捕らえずで生活の中の身近の問題から取り組み、その中に人権が潜んでいるかも知れません。そして解決方法としてこのようにしています。相談者にとって何が最善かを、その人の立場で互いに問題の方向をさぐり、方向が見えたら方法も（改善策）も見えてくるものと思い、日々活動しています。運は天がさずけてくれるけど、縁は自分で育てるものです。

◆詐欺被害を被っている方の多くは、誰にも相談しなくて、ひとりで判断して対応している場合が多いのです。それは、その人が孤立している場合がほとんどです。職場でのパワハラ、セクハラ、学校でのいじめも同じではないでしょうか。その人の心に寄り添うことから始めなければ成りません。

**■妊娠・出産・育児による勤務**

マタハラは、日本の次代を担う子どもたちを危険に直面させるもので、流産する人が少なくありません。妊娠・出産などから1年以

内に女性が不利益な取扱いを受けた場合は、直ちに違法と判断するとあります。

1. 社長からやめろと言われた。(違法)
2. 先輩から私の頃より恵まれている。あまえるな。
3. 同僚からあなたのせいで、残業が多くなった。
4. パートや非正規社員からは、  
当たり前やすむなよ。我々は休んだら給料が少なくなる。
5. 独身者

独身者だからと追加業務や残業を言いつけられるが、独身者にもプライベートがあるのだ。

■次に、医療で「インフォームド・コンセント」という言葉が使われます。医療側のからの理解、患者側からの理解として医療指針によく使われています。意味は、「説明・理解」と、それを条件にした「合意」です。医師が患者に対して、治療を開始する前にこれから始める治療内容について「なぜこの治療が必要なのか」「どのくらいの期間がかかるのか」「この治療をすることによる効果はどういったものか」「治療にかかる費用」等を、わかりやすく説明をし、その上で患者から同意を得ることを言います。説明後、治療方針を拒否しても双方が受け入れた場合は、機能が十分に生かされていると言えます。同意しての署名ならいいのですが、「全部先生にお任せします」といって十分に理解しないままで署名する人も多いのです。治療後、「このような結果になると聞いていなかった」「こんなことになるなら治療をしなかったのに」などトラブルが少なくありません。

ここでの「合意 (consent) とは、双方の意見の一致・コンセンサスという意味であり、必ずしも提案された治療方針を患者が受け入れるということの意味しない

患者が「全部お任せします」といって十分に理解しようとせずに署名だけするような態度や、医療従事者が強引に誘導して方針に同意させるような態度は、不適切なインフォームド・コンセントの例である。一方で、患者が十分な説明の元で治療方針を「拒否」し、医療従事者側がそれを受け入れた場合、これは十分なインフォームド・コンセントといえる。(医療において患者は、いかなる選択をしようと、公序良俗に反しない限り、自己決定権の範囲内として法的にも尊重される。)

インフォームド・コンセントは、従来の医師・歯科医師の権威（パターナリズム）に基づいた医療を改め、患者の選択権・自由意志を最大限尊重するという理念に基づいている。説明する側は医療行為の利点のみならず、予期される合併症や、代替方法についても十分な説明を行い、同意を得る必要がある。また、この同意はいつでも撤回できることが条件として重要である。こうすることで初めて、

自由意志で治療または実験を受けられることになる。

**診療にあたっての、(納得診療)を基本にして、患者中心の医療を展開します。**

「木村さん、〇〇薬に変えましょうか。新薬ですが効きますよ、私も飲んでますから。」と言われたときの患者の気持ち。

街角で、男性が女性に暴力していたら、みんなが止めにかかる。女性に味方する。女性が男性に暴力振るっていたら、みんなはほほえんで通り過ぎてゆく。

**■あなたの身近に相談できる方がいますか。**

1. 信頼できる友人、同僚、先輩、上司をもつ
2. 聴くこと 情報の収集・交換・共有

長崎県廳（庁）の廳は、まだれの中に、耳、目、心が、屋根の下にあります。「まっすぐな心でよく聞きなさい」ということ。省は、かえりみる、のぞく、振り返って考えてみる。監督者には情報が集まるようにしておく。本丸に情報を届ける人間関係を構築する。部屋で待っていても、だれも相談に来ないな、情報も来ないなら出かけて行くことも必要です。3. 孤独は良いが、孤立しない、させない。人は、孤独で生まれ孤独で死んで行くが、人間関係と繋がりが無い孤立は、ターゲットにされやすいのです。おれおれ詐欺、いじめ、ハラスメントも孤立者が被害を受けていることが多いのです。

4. 固定概念・先入観を持たない。

パターンリズム

5. 抑止力（相談・訪問・録音・人権防止型の啓発）アピールするだけでも抑止力になる
6. 考えて良いが、悩みになるまであしない。
7. リスペクト・アザーズ
8. 幸せな人は意地悪しないのです。幸せを運んでくる人とつきあい結婚してください。

6. 考えていいが悩みに成るまではしない

**■パワハラと思えるもの**

1. 評価制度で上司が評価者なので、それをたてに自分の仕事までさせたりする。
2. 机をたたいてしかる。
3. パソコン操作で、「こんなことに出来ないのですか」、逆パワハラ、ほかに、薄い頭にポマードのにおいがきつい。加齢臭がきつい。風呂に入っていますか。
4. 自分だけ食事会があるのを知らないで、同僚から聞いた。朝礼で伝達、文書は、印欄をもうけ発信者から発信者に戻す方法。
5. 同様な業務を行っているのに、上司の評価に差別を感じる。

6. 一人ではできない仕事を押しつけ、そもそも達成できない目標を課して、達成できなかった場合には罵倒したりする。
7. ちょっとしたミスでも容赦のない叱責、暴行、無視、冷遇など必要以上の執拗な説教をしたり、反省文の提出を強制したりする。
8. 職場で無視、仕事を与えなかったりする。
9. 人格攻撃「お前は本当にダメな人間だ」「お前は才能がない」
10. 性格や家族の悪口を言いふらす。
11. 目の前にいるのにメールで指示をだす。
12. 事務職員に時間外の清掃、草むしりなど本来の業務と無関係な仕事を命じる。
13. 飲み会に来るように強制する。来ないと無視したり仕事をまわさなかったりする。
14. 業務の分担が、あきらかに差がある。
15. 退職するようせまる。(強制する)

#### 1. お薬手帳が命を救う。

○避難所で「なんの薬を飲んでいますか」「血圧の薬です。」大半が、血圧を下げる薬と思います。血圧を測ったら高かった。避難錠での過酷な生活だからだ。

○被害届とは、

犯罪の被害にあった者が、警察などの捜査機関にその旨を届け出ること。単に被害の事実を申告するにとどまるものであるから、積極的に犯人の訴追を求める告訴とは異なる。

○訴訟とは、

紛争の当事者以外の第三者を関与させ、その判断を仰ぐことで紛争を解決すること、またはそのための手続のことである。うったえ出ること。裁判を申し立てること

○提訴

裁判所などに訴え出ること。訴訟を起こすこと。

○告訴

犯罪被害者（もしくは法により定められた親族等）が申告する場合を告訴（刑事訴訟法第230条）

○告発

被害者でない第三者が申告する場合を告発（刑事訴訟法第239条1項）という。

○親告罪（しんこくざい）とは、

告訴がなければ公訴を提起することができない犯罪をいう。告訴を欠く公訴は、訴訟条件を欠くものとして判決で公訴棄却となる

## 8-4 パワハラをどう防ぐか (5) 事実確認後の対応

- ①加害者に対する対応 就業規則による懲戒処分（降格・配置転換など）
- ②被害者への対応 損害賠償金支払（使用者責任がある場合）
- ③法的対応（社内で対応が不可能な場合） 民事調停・労働審判制度・訴訟提起など

## （6）再発防止の強化

- ①相談者への対応 ②事実確認協力者への対応 ③広報の徹底
- 相談したこと、事実関係の確認に協力したことの理由で不利益な取扱をしないと言うことを、全員に広報紙等で周知徹底する。逆に協力者こそ評価して出世及び昇級させるべきだ。**

### 1. 良い聞き手になる。

- ①**まず聴くこと**
- ②相談者の価値観に反する言動はとらない。自分の価値観で押しつけたり、とがめたりしない。攻撃的、防御的になり真の姿が見えにくくなります。「離婚はすべきではない」「長男は親と同居すべき」とかです。
- ③相談者の身になって聞いてくれる人であるという信頼関係の形成。「あなたが憎くて言ったわけではない」とか言わない。

### 1. 助言する場合の留意点

- ①問題解決のために今までどのようなことをしてみたか、その結果はどうであったか。
  - ②この問題によって発生すると思われる問題点を併せて伝える。職業紹介・子供の学校・児童手当・失業手当・生活費
- 1. 秘密保持** 連絡は自分からしない。家族に秘密にしている場合がある。

### ●こんなことはないですか。

- ① 職場の地位や先輩の立場を利用して、弱い立場の部下や後輩に圧力を与えてはいないですか。  
パワハラ、いじめ、強制的業務分担などで、
- ② 生活の糧である職場を去ることを余儀なくされた人がいます。  
あなたの何気ない発言が隣人に苦痛を与えている場合があります。
- ③ 自分では何でもないことでも、周りの人が負担に感じる場合があります。

### 4. 医師に学ぶ

- ①触診、血圧なども自分で行き、カルテは電磁的（手書きがいいの）ですが、私の話を良く聞いてくれます。②来院者の多くは患者さんたちの口コミ。③専門外は的確に専門医の紹介をされ、さらには何

か心配事はありませんかと、良く聞いてくれます。④薬をやって、単純に「様子を見ましょう」とは言いません。⑤「ご意見をお聞かせください。」と医院の待合室に用紙が置いてあります。

⑥医院の各所に経営者の心が置いてあります。⑦外来患者診療、入院患者診療、訪問診療（定期的）、往診（突発的な診療）などされ、人や地域の実情に合わせた対応をされています。

※受付の方や看護師さんと先生とは反比例する。感じるのは私だけかもしれません。

1. 始めるとき、心を強く持つときの決まり事をする。(ルーティン)

1. 地位が上がると、職場の上司や権力のある人など、自分より立場が上だと判断した相手には低姿勢になり、自分より立場が下だと判断した相手にはふんぞり返り傲慢な態度をとる場合などです。

1. 目から8割が／1. 見ないと集中心が増す。視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚

1. 話がわかる人

**1. 待つのではなく、出かけていく姿勢**

一見は百聞にしかず・窓口を多く持つ・情報収集・情報の共有・共通意識

入口と出口を備えている機関との連携

1. パワハラカードの作成／2. ボイスレコーダーを全職員が持つ。

／3. カメラの設置

4. ロボットを置く。／5. 職員室での指導

・選択人生（何かを捨てる）・教員の長時間労働 ⇒ 持って帰って仕事する。

・支援学級 ⇒ 個性を認める。

詐欺（さぎ）

自分の存在価値・困った子供への手助けによる存在感。生きてる価値の認識

全員ボイス（IC）レコーダーを潜ませていること

**\*パワハラなど職場では経営者や監督者の取り組む強い姿勢がないと改善されない。**

●教師を辞めるのは「もったいない」。転職しても、又、同じことに直面するので、辞める前に、もう一度開き直り努力してみてもあるが、決断した後では無理です

◆孟子『公孫丑章句上』一節の「天時不如地利。地利不如人和」（天の時時は地の利に如かず 地の利は人の和に如かず）に由来する慣用句の省略形。「天の時、地の利、人の和」の意で戦略が成功する三条件を示すともされる。

その孟子が「天の時<sup>①</sup>は地の利<sup>②</sup>に如かず 地の利は人の和<sup>③</sup>に如かず」  
＝天の与える好機も土地の条件には及ばず、土地の有利な条件も民心の和には及ばない。

◆何事かを達成しようとする時、天の時を得ていて、地の利がなければ成就できないという意味です。また、たとえ地の利を得たとしても、人の和がなければ成就できないという意味です。

ですから、「天の時<地の利<人の和」が大切であると孟子は言っています。

リーダーとなる人物は、人徳がないと人の和は得られません。「天の時＝タイミング」「地の利＝おかれた環境」、その上に「人の輪」が大切だという意味になります。

◇自分に足りないものを求めての旅。自分ができないものは何か。

◇心の中の重く苦しい何かを言葉の形を取り、この人の生き様を紡ぎ出すまで、それにじっと耳を傾け続けることが、その人の命に寄り添うことだ。

○人権とは、心の中の重く苦しい何かを言葉の形を取り、この人の生き様を紡ぎ（心の中のものをたぐり寄せ）出すまで、それをじっと耳を傾け続けること、それが命に寄り添うことだ。

◇人は、何故だまされるのか。

・欲があるから・善意の世界で疑うことをしないから・後ろめたさがあるから・通帳やカードはお金とおもっていないから・世の中の流れにおくれないように考えるから・

**お金を持っているから。**

◇いじめにあうのか。

・孤立（友人が少ない・いない）・おとなしい・無口（意見を言わない）

◇その職業にふさわしい人と成るために

課長が、〇〇君、自動通話録音機（特殊詐欺被害防止装置）50台を貸出す制度の申込みは何代くらいあるのか。課長1台もありません。広報を再度しないとイケないのでは。課長、広報誌に記載し、さらにホームページで呼びかけていますので、これだけして申込みがないのは、市民が必要としてないのでしょうか。

\*警察が、高齢者向けに「各種詐欺のおはなし」が、開催されたので、終わりの5分頂いて録音機の説明したら、その場で50台の申込みがあった。

○一方的に情報だけを流し、応募がないのは、市民が悪いというようなことは、市民の実情を肌で感じていないからだ。(市民が何人ネット・スマホを利用しているのか、持っていて使っているのか。市のHPを見た人がどれだけ居るのか。市の広報誌を誰だけの人が見ているのか。調査したのか。回覧板が完全に回っているのか調査したのか。)地域の組織や警察などと連携して、本当に必要な人を選び、直接働きかける。

○得られる情報量に格差がある。高齢化が進む中、ネットを使いこなせない人を置き去りに市内工夫が欲しい。

○「会せず」；「会して議せず」；「議して決せず」；「決して実行せず」；「実行して責取らず」。これらに当てはまる会議だったらやらない方がマシだという意味合いが込められている言葉です。

○トラブルが発生したときなどの非常時にどう対処するかである。  
パソコンが故障した。この1台しかない。  
パソコンがデータを受け付けない。(CD・DVD・USB)

○高齢者の3K(金銭的な不安・孤立孤独・健康不安)  
・ママさん号(買い物弱者)コミッニィーバス 楽しみ・会話・生存確認

◇詐欺

・元号改正・消費税・社会の仕組みが変わるとき・新紙幣・銀行統合・オリンピック・叙勲

◇人権擁護委員の存在意義

・身近に配偶者やパートナーや家族や友人がいる間がいいが、定年や離婚などで環境が変わると機能しなくなってくる。社会の仕組みの助けが必要となるため存在するのだ。

◇暗黙の了解・暗黙のルール・空気を読む・サイン・暗示

◇第六感(五感以外の感知能力・物事の本質をつかむ心の働き)

・五感(視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚)  
・想像・推察・予感・兆し・予兆・前触れ・サイン・顔色

◇五感(見る視覚・聞く聴覚・味わう味覚・嗅ぐ嗅覚・触れう触覚)

・第六感(ものごとの本質をつかむ心の働き、感知能力)  
・前兆・予兆・前触れ・兆候・気配・きざし  
・想像・推察・予感・兆し・予兆・前触れ・サイン・顔色・暗示

◇がんばるための心の支えは、(折れない心・最近は、命にかかわることはないが)

・これが終わったら〇〇を食べるぞ。(普段出来ない事)

◇あなたの取った行動は、最善だったと、認める。

\*どんな事態や結果を招いていても、その人にとって、それが最善の行動・対処方法であったことを認めてあげることから。まず対面する。

\*その人の人生、生き方を否定してはいけない。そのような権利はない。これからを共に考えていくことが大事。

◇人間、まず食(衣食住)

・食が十分で、愛ある食事なら子どもは素直に普通に育つ。大人も同じ

◇世界に例がない行政相談制度作った人は偉い、だがその制度を日々普及して困った人を救済する活動をする行政相談委員はさらに偉いのだ。

◇職場は、上下関係ではなく役割分担なのだ。

・偉くなったら個室が有り、そこより出てこないのは、  
・机は重くて動かせないが、椅子にはキャスターが付いているので、すぐ移動できる。

・椅子に頭をさげる。銭湯や居酒屋では頭をさげない。  
・校長、校長室でいつも何していますか。給食一人で食べて寂しくないですか。

福島県坂井市小学生

・何事も複数で対応

◇集中5分、努力1年、夢中一生100年(花1年・木10年・人100年)

◇結婚は、できないのではなく、しようとしなから。

・自分が好きになるひとは、相手が嫌う。  
・自分に好意を持っている人にも関心を持ち、考えて見る。  
・自分が好きになる人を見つけてからの結婚はなかなか出来ない。  
・自分を好きに成ってくれた人の好きに成れる所をさがす。○人間観察(人間モリタリング)

### ◇社会に出ることは、

- ・自分が出来ることと、出来ない事を見極めること。
- ・スポーツで忍耐力、専門学校や短大で専門知識、大学や大学院で専門性を高め、出来る部分を増やすことである。

### ◇人の口は、

- ・感謝したり、ほめたり、たち直させることもするが暴言も吐く。美人やイケメンとキスしたと喜んでいるあなた、口は肛門と繋がっています。磨かないで寝た人の朝の口の中は、ネバネバで肛門より菌が多く汚いのです。

### ◇セカンド・複数

- \*セカンドオピニオン・セカンドティチャー・セカンドマン・セカンドネーム中国人の字（あざな）

◇日常の人間関係から1歩踏みだし、普段接する機会がない他者と繋がってみる。

- \*他者の目をかりて世の中を見る。そして社会の多様性をより実感できるようになる。

◇孤独と思っていた日々が、孤立していて周りとは繋がっていなかった。地域との繋がりが希薄に成っていたことがわかった。

◇当時を振り返り、あの時このようなことが、できたのか。書けたのかと思うことがある。

◇成功した人に秘訣を聴くと。皆が運と言う。

- \*努力が98%、運2%で、毎年世界一でもオリンピックでは金メダルは28%

◇あなたが、いまかかわっている問題は、あってもなくても今からの人生は同じ。これからの人生に色を付けたらよくない。

◇負担に成らないよう、長く続けられる広報を自治会などで最後の5分頂いて話をする。

◇生きてゆく中で、嫌な人間と思う人が必ず居る。できる。それは自分が生きてゆく中での見本・サンプル・教訓と思へ。次に何をしでかすかを人間観察してゆくことだ。

◇ささいなことと思うこともでも、その人の人生を左右するかも知れない。  
他に心配ごとはありませんか。

◇人の役に立つことはないのかいつも考えている。  
◇人の集まるところにヒントがある。  
◇時代の変化に対応するのではなく、変化を作り出せ。」

◇あなたは、何を守ろうとしていますか。(自分・地位存在・椅子)  
◇あなたは、何と戦っているのですか。  
◇あなたは、何を犠牲に生きてきたのですか。  
◇あなたは、何を知ろうとしていますか。  
◇あなたは、何を行おうとしているのですか。

(鈴木健二) ボランティアで無料の相談だからこそ相談される方の  
きびしい評価がなされるものと常に考えて対応しています。無料だ  
から限りなく出来る楽しみもあります。

自分の自由時間をいかに地域に生かすかであり、相談事業も町づ  
くりや文化と同様に汗の中から生まれるからです。まず隣人へ、そ  
して隣人から隣人へと相談事業を広め、理解していただく地道な活  
動こそ大切と考え、今日も地域を歩き、これからも地域と共に歩き  
続けようと思っております。

(鈴木健二)『自分の自由時間と労力をいかに郷土(地域)に提供し、  
頭と心を寄せ合う努力を今こそ先行させなければならない。物の生  
産と同様に文化も汗の中から生まれるからです。希望を持ち、自分  
の気持ちを、まず隣人に話し理解を求めることにより始める事です。』  
と言われ、別れ際に名刺の裏に「希望」と書いたのをもらいました。

よって、まず隣人へ、そして隣人から隣人へと相談事業を広め、  
理解していただく地道な活動こそ大切と考え、今日も地域を歩き、  
これからも地域と共に歩き続けようと思っております。

◇裕福と貧乏での努力

◇物事を進めるときの気持ちの置き場の違い。

◇自分の決断で、どのような事態・結果に成ったの相談は、最善の  
行動・選択であったことを、まず認めてあげる。

◇困ったとき、わからないときは聞くこと。セカンド・複数の人に

聞く

### ◇自助・共助・公助

- ・基本は自分、そして家族、地域で頑張るが、駄目なら国が面倒を見る社会
- ・美しいプロセスであるが、共助がなく自助より公助に飛ぶ、公助が遅れると命取りとなる。

### ◇新型コロナウイルス感染拡大での自粛・ステイホームで学んだこと

- ・少ない人数のお客でも大切に（来てくれて支払ってくれる。デリバリーでもわずか）
- ・世の中で生きてゆくための必要な物となくともいい物
- ・相手や周りに配慮する人と、しない人がわかった。マスク・子どもマスク

### ◇先生と子どもと保護者

- ・昔は進学率が低かった
- ・現在、欧米に転勤で住んでいた。英語とフランス語が話せる。良い大学を出ている。

○昭和8年東京の芝浦で開催された「万国婦人子供博覧会」を記念して、アドルフ・ヒトラー (Adolf Hitler) が1月30日に総統に就任し、日本との友好親善のため、3月に少年親善使節団を派遣した。団員150名、猛獣182頭を連れたドイツからハーゲンベック・サーカス曲馬団が付いてきた。そのPR曲として西條八十作詞・古賀政男作曲の「サーカスの唄」ができた。その年の3月東京水道橋には「バタヤ部落」があり、廃品回収をやり、子供たちは、坂で車の後押しなどやり料理屋の残飯を食べていた。4月8日の水道橋小学校入学時には「サイタ サイタ」を30人の全てが読めた。前の晩は眠れなく、各家から聞こえてきたという。文字に飢えていた。

- 石田三成 ①茶碗一杯に満たしたぬるいお茶（一息に飲み干す）
- ②7分くらいに少し熱いお茶（やっとお茶の味がわかって美味しかった）
- ③3分の1に熱いお茶（茶の味が舌の上にとろけて心が落ち着く）

私個人の判断や直感では裁ききれない問題が多い。いや、自分の考えで押し切ることもできるのだが、私のこの職務は私的事業ではな

いのだ。だから、私の自我を超えた視点から幾度も問題を観察し直す必要がある。問題の当事者全員の立場に自分を当てはめてみる必要がある。そしてさらに、全員の自我を超えた視点から問題解決の最善の方向を私は探っている。方向が見つかりと方法も見つかる。

私は長年、善意になりきることに努めてきた。他人に対して自分は善意であると意識する間は、まだ本当に善意ではない。それは自意識の仮面だ。その人の立場に立って何が最善であるか、と考えることから私は始める。失敗も多かった。しかし他の人々は私よりもっと失敗が多かった。(漢字で考えひらがなでものをいう。)

◆私が片足で立っている間にあなたの生き方を説明してくれ、そうしたら、あなたのしもべになりましょう。それは簡単だ、君が嫌いなことは他人にしないことだ。後は夢を持ち実現化への応用だ。

### ○集中はすぐ疲れて長く続かないが、夢中は疲れない。

無我夢中は、ある事にすっかり心を奪われて、我を忘れてしまうさま。

「夢中」は物事にすっかり熱中して、他のことを考えられない状態。

▽「無我」はもと仏教語。自分に捕らわれる心を超越した心。そこから自分を忘れる意。

◇あなたが、いまかかわっている問題は、あってもなくても今からの人生は同じ。これからの人生に色を付けたらよくない。

○地図に残るもの、本に残るもの、記憶にのこるもの、心に残るもの、

○I like you. Because it's different from other people.

あなたが大好きです。何故なら、私にないものを持っており、加えて他の女性に比べて違った魅力的な個性を備えた女性だから。

○人類史上初めて母親がひとりで子育てをする時代に成っている。(母親の孤立)

両親、祖父母、近所の大人が見守ってくれた。

経験していないので悩んで当然、わかる人に聞く頼る。

\*人権問題に取り組んでいく上で、思い込みや先入観や固定観念を捨てることより始めなければなら ない。我々の相談事業もまず話をよく聴くとから始める。

○集中はすぐ疲れて長く続かないが、夢中は疲れない。努力は無我

夢中は、ある事にすっかり心を奪われて、我を忘れてしまうさま。「夢中」は物事にすっかり熱中して、他のことを考えられない状態。

### ○病気の方への言葉

病人の家族に敬意を表し、相手の立場に成って、軽率に励まさずに、聞き役に回ることです。「今辛いと思うけど、無理はしないでね。」「お疲れになるといけませんから、そろそろ失礼します。」

●関係者が商品を説明しても聞いてくれない。購入した人がいいからと言うと買う。わけあり商品もそうだ。商品に物語を与えると売れる。

●料理をすれば創意工夫するので頭が良くなる。皿に毒を盛るか愛を盛るか。

●苦難に立ち向かう。(過去に経験した苦しさの有無)

○人権とは、心の中の重苦しい何かを言葉の形を取り、この人の生き様を紡ぎ(心の中のものをたぐり寄せ)出すまで、それをじっと耳を傾け続けること、それが命に寄り添うことだ。

### ●長崎新聞(佐藤裁也たつや局長)

行政相談の窓口となるのが県内に105人いる行政相談委員。「委員の皆さんがいなければわれわれの活動は成り立たない。局は、委員を支える組織だと理解している。」と最大限の敬意を払う。

人口減の悩みを抱える本県だが、幸い行政相談委員の数は充足している。「地域をよくしたいという意欲の表れ、それに応えるため私たちもしっかり汗をかかなくては」と気を引き締める。

### ●組織が取り組み事のみを終始

・行政相談の内容・親しみやすい存在にしたい。身近な相談相談役として気軽に話して

・長崎の新聞に他県のことを記載・困り事の本音を拾いたい・国民目線で取り組む・被災者によりそう

・地域が方が何を求めているのか・必要なものを、必要な時に、必要な人に

◆孟子『公孫丑章句上』一節の「天時不如地利。地利不如人和」(天の時時は地の利に如かず。地の利は人の和に如かず)に由来する慣用句の省略形。「天の時、地の利、人の和」の意で戦略が成功する三条件を示すともされる。

その孟子が「天の時<sup>①</sup>は地の利<sup>②</sup>に如かず 地の利は人の和<sup>③</sup>に如かず」  
=天の与える好機も土地の条件には及ばず、土地の有利な条件も民心の和には及ばない。

◆何事かを達成しようとする時、天の時を得ていて、地の利がなければ成就できないという意味です。また、たとえ地の利を得たとしても、人の和がなければ成就できないという意味です。

ですから、「天の時<地の利<人の和」が大切であると孟子は言っています。

リーダーとなる人物は、人徳がないと人の和は得られません。「天の時=タイミング」「地の利=おかれた環境」、その上に「人の輪」が大切だという意味になります。

◇自分に足りないものを求めての旅。自分ができないものは何か。

◇心の中の重く苦しい何かを言葉の形を取り、この人の生き様を紡ぎ出すまで、それにじっと耳を傾け続けることが、その人の命に寄り添うことだ。

○人権とは、心の中の重く苦しい何かを言葉の形を取り、この人の生き様を紡ぎ（心の中のものをたぐり寄せ）出すまで、それをじっと耳を傾け続けること、それが命に寄り添うことだ。

◇人は、何故だまされるのか。お金を持っているから。

・欲があるから・善意の世界で疑うことをしないから・後ろめたさがあるから・通帳やカードはお金とおもっていないから・世の中の流れにおくれないように考えるから・

◇いじめにあうのか。

・孤立（友人が少ない・いない）・おとなしい・無口（意見を言わない）

◇その職業にふさわしい人と成るために

課長が、〇〇君、自動通話録音機（特殊詐欺被害防止装置）50台を貸出す制度の申込みは何代くらいあるのか。課長1台もありません。広報を再度しないとイケないのでは。課長、広報誌に記載し、さらにホームページで呼びかけていますので、これだけして申込みがないのは、市民が必要としてないのでしょうか。

\*警察が、高齢者向けに「各種詐欺のおはなし」が、開催されたので、終わりの5分頂いて録音機の説明したら、その場で50台の申込みがあった。

○一方的に情報だけを流し、応募がないのは、市民が悪いというようなことは、市民の実情を肌で感じていないからだ。(市民が何人ネット・スマホを利用しているのか、持っていて使っているのか。市のHPを見た人がどれだけ居るのか。市の広報誌を誰だけの人が見ているのか。調査したのか。回覧板が完全に回っているのか調査したのか。)地域の組織や警察などと連携して、本当に必要な人を選び、直接働きかける。

○得られる情報量に格差がある。高齢化が進む中、ネットを使いこなせない人を置き去りに市内工夫が欲しい。

◇高齢者の3K(金銭的な不安・孤立孤独・健康不安)

・ママさん号(買い物弱者)コミニティーバス 楽しみ・会話・生存確認

◇詐欺

・元号改正・消費税・社会の仕組みが変わるとき・新紙幣・銀行統合・オリンピック・叙勲

◇人権擁護委員の存在意義

・身近に配偶者やパートナーや家族や友人がいる間がいいが、定年や離婚などで環境が変わると機能しなくなってくる。社会の仕組みの助けが必要となるため存在するのだ。

◇がんばるための心の支えは、(折れない心・最近は、命にかかわることはないが)

・これが終わったら〇〇を食べるぞ。(普段出来ない事)

◇あなたの取った行動は、最善だったと、認める。

\*どんな事態や結果を招いていても、その人にとって、それが最善の行動・対処方法であったことを認めてあげることから。まず対面する。

\*その人の人生、生き方を否定してはいけない。そのような権利はない。これからを共に考えていくことが大事。

◇世界に例がない行政相談制度作った人は偉い、だがその制度を日々普及して困った人を救済する活動をする行政相談委員はさらに偉いのだ。

◇職場は、上下関係ではなく役割分担なのだ。

- ・偉くなったら個室が有り、そこより出てこないのは、
  - ・机は重くて動かさないが、椅子にはキャスターが付いているので、すぐ移動できる。
  - ・椅子に頭をさげる。銭湯や居酒屋では頭をさげない。
  - ・校長、校長室でいつも何していますか。給食一人で食べて寂しくないですか。
- 福島県坂井市小学生
- ・何事も複数で対応

◇集中5分、努力1年、夢中一生100年（花1年・木10年・人100年）

◇結婚は、できないのではなく、しようとしなから。

- ・自分が好きになるひとは、相手が嫌う。
- ・自分に好意を持っている人にも関心を持ち、考えて見る。
- ・自分が好きになる人を見つけてからの結婚はなかなか出来ない。
- ・自分を好きに成ってくれた人の好きに成れる所をさがす。○人間観察（人間モリタリング）

◇社会に出ることは、

- ・自分が出来ることと、出来ない事を見極めること。
- ・スポーツで忍耐力、専門学校や短大で専門知識、大学や大学院で専門性を高め、出来る部分を増やすことである。

◇家事を手伝うものではなく、するもの。

- ◇教育（今日、行く）
- ◇教養（今日、用事がある）

◇目で直に見て確認し、聴いて納得したものなら、人は信用する。

◇側に居るだけで誰かの心の支えに成っている。その人が、側に居るだけで安心する。

◇自分に降りかかる出来事があった時、自分の分身を作り、問うてみる。

◇パワハラは、叱責と思って堂々と皆の前でやるが、セクハラは、

悪いと思って影です。

◇日本人の中で生活するのが難しいのは暗黙ルールがあるためで、明文化されていれば外国人でも従う。

◇相談者は、困ったことや悩みを解決してくれるために求めて来る人と、聞いてくれる人が居るからと来る人が居る。

◇広報誌・回覧板がちゃんと回っているか点検する。訪問する。パソコンばかり見て現場を見ようとしない。

◇日常の人間関係から1歩踏みだし、普段接する機会がない他者と繋がってみる。  
\*他者の目をかりて世の中を見る。そして社会の多様性をより実感できるようにする。

◇孤独と思っていた日々が、孤立していて周りとは繋がっていなかった。地域との繋がりが希薄に成っていたことがわかった。

◇当時を振り返り、あの時このようなことが、できたのか。書けたのかと思うことがある。

◇成功した人に秘訣を聴くと。皆が運と言う。  
\*努力が98%、運2%で、毎年世界一でもオリンピックでは金メダルは28%

◇あなたが、いまかかわっている問題は、あってもなくても今からの人生は同じ。これからの人生に色を付けたらよくない。

◇負担に成らないよう、長く続けられる広報を自治会などで最後の5分頂いて話をする。

◇生きてゆく中で、嫌な人間と思う人が必ず居る。できる。それは自分が生きてゆく中での見本・サンプル・教訓と思へ。次に何をしでかすかを人間観察してゆくことだ。

◇ささいなことと思うこともでも、その人の人生を左右するかも知れない。  
他に心配ごとはありませんか。

- ◇人の役に立つことはないのかいつも考えている。
- ◇人の集まるところにヒントがある。
- ◇時代の変化に対応するのではなく、変化を作り出せ。」

### ◇あなたは、何を守ろうとしていますか。(自分・地位存在・椅子)

- ◇あなたは、何と戦っているのですか。
- ◇あなたは、何を犠牲に生きてきたのですか。
- ◇あなたは、何を知ろうとしていますか。
- ◇あなたは、何を行おうとしているのですか。

◇自分の決断で、どのような事態・結果に成ったの相談は、最善の行動・選択であったことを、まず認めてあげる。

◇困ったとき、わからないときは聞くこと。セカンド・複数の人に聞く

### ◇自助・共助・公助

- ・基本は自分、そして家族、地域で頑張るが、駄目なら国が面倒を見る社会
- ・美しいプロセスであるが、共助がなく自助より公助に飛ぶ、公助が遅れると命取りとなる。

### ◇新型コロナウイルス感染拡大での自粛・ステイホームで学んだこと

- ・少ない人数のお客でも大切に（来てくれて支払ってくれる。デリバリーでもわずか）
- ・世の中で生きてゆくための必要な物となくともいい物
- ・相手や周りに配慮する人と、しない人がわかった。マスク・子どもマスク

### 【矛盾・辻褄が合わない・あべこべ・心変わり】

本人がしないといけないとを、周りが気にしてする。

●市役所の窓口に来て、「私は、風邪引いています。」とゴホンと咳き込んだら、「お大事に」と言われるでしょう。また、「私は、コロナに感染しています」と言ったら、通報されて逮捕されます。

- 電話しても（おれおれ詐欺かと）繋がらない。
- 訪問してもコロナでお断りと、玄関を開けない。
- 何度か訪問して、やっと会えたが、「あなたは誰だと言う。」名刺

と名札を見せると、そんな物、簡単にでき、証明にならないと、また閉められた。

●相談先はいっぱいあるがなかなか電話が繋がらない。繋がっても操作が複雑すぎて途中でやめてしまう。

●うまく繋がったら、何度も聞いても聞き返すと、「電話では説明しにくいので、詳細はホームページに記載しているので、それを見ろ」と言う。スマホやパソコン持っていないのに。

非接触型の相談は、むずかしい。これからは、慣れないといけないのか。

■人間は矛盾対立の人生を歩む、一面で判断するな。

☆ 選挙に行かないホトほど、社会に要望が多い。

☆ 「投票も郵便で出来ます。」というが、高齢・障害者・足の悪い人、どうするの。ポストを玄関まで持ってこい。

☆ 息は吸うのではなく、吐くものだ。(水泳では顔をあげたときに吐く))

☆ 風呂に入って、お湯を胸の方に引くと回って逃げる。前に押すと回って自分に向かって流れ てる。

☆ カリギュラ効果

するな・見るなど言ったら。見たくなる。(鶴の恩返し・浦島太郎)

\* この話、絶対に他の人に言わないで。

\* 心臓の弱い人は絶対見ないでください。

\* 旨すぎます。決して人に言わないでください。商品がなくなりますから。

\* 私の駐車場に迷惑駐輪する人が多い。しないように看板を建てたい。

あなたは どう書きますか。(ここは、自転車捨て場です。)

\* お客が商品を取ったら。「それは美味しくないです。」「どうぞ、こちらが美味しいです。」

というと、大概の人は買ってくれる。

☆ ハロー効果

☆ ビグユリオン効果

◆私が片足で立っている間にあなたの生き方を説明してくれ、そうしたら、あなたのしもべになりましょう。それは簡単だ、君が嫌いなことは他人にしないことだ。後は夢を持ち実現化への応用だ。

### ○集中はすぐ疲れて長く続かないが、夢中は疲れない。

無我夢中は、ある事にすっかり心を奪われて、我を忘れてしまうさま。

「夢中」は物事にすっかり熱中して、他のことを考えられない状態。  
▽「無我」はもと仏教語。自分に捕らわれる心を超越した心。そこから自分を忘れる意。

子どもは育てたように育つ。言葉を発する時は子どもの立場で考えてみる。子どもの目線で

子育て中、家事は少々手抜きしてもご機嫌な母に勝るものはない  
部屋が汚くても、愛は伝わるのだ。ご機嫌に笑顔で生きるために日々自分の心と丁寧に向き合っていくことがまずは大事、誰に対しても同じ接し方をする。

相手によって言動を変える人がいじめをする、いじめには理由はなく、自分より上か下かを見ているからです。動物がそのようになります。そのような方は、人間ですが動物に近いんです。

そして、今不幸なんです。幸せな人は意地悪しないからです。帰ったらお母さんに聴いてみて下さい。家族はみんな幸せですかと

## ■日本国憲法

第11条 国民は、すべての基本的人権の享有（きょうゆう：人が生まれながら身につけて持っていること）を妨げられない。この憲法が国民に保障する基本的人権は、侵すことのできない永久の権利として、現在及び将来の国民に与えられる。

人間が人間らしく生きてゆくために社会によって認められた権利  
第13条 すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。

人間の生存と自由を確保し、それぞれの幸福を追求する権利がうたわれています。

## ■人権擁護委員法

（この法律の目的）

第一条 この法律は、国民に保障されている基本的人権を擁護し、自由人権思想の普及高揚を図るため、全国に人権擁護委員を置き、

これに適用すべき各般の基準を定め、もつて人権の擁護に遺漏なきを期することを目的とする。

(委員の使命)

**第二条 人権擁護委員は、国民の基本的人権が侵犯されることのないように監視し、若し、これが侵犯された場合には、その救済のため、すみやかに適切な処置を採るとともに、常に自由人権思想の普及高揚に努めることをもつてその使命とする。**

\*人権問題に取り組んでいく上で、思い込みや先入観や固定観念を捨てることより始めなければならない。我々の相談事業もまず話をよく聴くとから始める。

普通学級（平等に扱う。先入観や固定概念を捨てること。）

特別支援学校（支援学級・特殊学級）⇒ 普通に対応する。個性を大切にす。

特殊とは、自動車で言えば救急車・消防車・霊柩車・クレーン車などで特別の仕事をする。よって、特別とは個性を持つ人の集まりゆえ、それを見つけてあげる作業こそ優先しなければならないのだ。

\*車いすでのレストラン

\*ハンセン病療養所での社会から隔離生活

入所に聞くと、半分の方が、天国で、残りの半分が地獄と答えた。矛盾するが現実には矛盾しない。

\*ハンバーガー11個、飲み物11個ください。

店員は「食べていけますか、それともお持ち帰りですか。」

\*被災者住宅の入居条件 ～①避難住宅62戸の入居で、市の職員が敷金3ヶ月・保証人2名と提示した。その人の心に寄り添う事が大事。日頃の入居者ではないのだ。

●教室に貼ってある「人の嫌がることはしないようにしましょう。」とは

①人の嫌がるとは、人とは人間だが。わたしも人間ですが、皆さんわたしの嫌がることはわかりますか。

②次に、あなたの周りの人も人間です。教室のみんなの嫌がることはわかりますか。

③席の前後左右のお友達の嫌がることはわかりますか。

④親友や仲良しのお友達の嫌がることはわかりますか。いつも一緒だから少しわかります。

まず最初に観察したらいいのでは

⑤自分がされたら嫌と思うことはわかりますか。わかりますが、言えません。

自分の弱い部分を出し合ってみるのもことから始めてもいいのでは。

「自分が嫌だと思うことは、他人（廻りの人）にしない」。宗教の基本的な考え方です。

仏教、キリスト教、ユダヤ教

## ■人権問題の考察

(1) 立場によつての理解

### ○被災者に対しての言葉

「がんばってください」と言う方の気持ち、言われる方の気持ち。相手の立場に成つて、軽率に励まさず、聞き役に回ることです。負債者には「どうか心を強く持って、前に進んで下さい。」

### ○病気の方への言葉

病人の家族に敬意を表し、相手の立場に成つて、軽率に励まさず、聞き役に回ることです。「今辛いと思うけど、無理はしないでね。」「お疲れになるといけませんから、そろそろ失礼します。」

(2) 進化する人権（人権は進化してきている。）

人権を扱う我々も日々向上、努力して進化して行かねばならない。

人権とは、人間が人間として当然持っている権利。

■嫌がる言葉を投げかけて、相手の顔色が変わると、突然、冗談冗談と言つて誤魔化してしまう人がある。

## ■各種のハラスメント

(1) ハラスメントとは ⇒ 他者に対する発言・行動等が、本人の意図には関係なく、相手を不快にさせたり、尊厳を傷つけたり、不利益を与えたり、脅威を与えること。（迷惑をかける）

セクハラアメリカで1970年に女性雑誌MSに掲載された。

\* 内部の問題だから刑事告発はせず内部で解決しようという考え方からハラスメントという考え方がうまれてきています。刑事告発した時点でハラスメントではなく犯罪として捜査されます。

加害者、被害者、行為の教唆する者（そそのかす者）、共同加害者、幫助者（ほうじょ）、傍観者

傍観者も加害者と見なされる場合があります。

陰口、誇張、湾曲、傍観、教唆（きょうさ・そそのかす）

■問題が大きくなるうちに。ひとつの問題に、いくつもの不安材料を付け加えて持ってくる。

■子供のサインを見逃さないように。前ぶれ、前兆、予兆、サイン

\* ネットの罠から我が身を守るため。

\* うちの子に限って

\* わたしだけはおれおれ詐欺にはひっかからない。

■子どもは子どもなりに考えている。親の考えを押し付けている場合があります。

夜遅くまでゲームをしていたとき、  
「毎晩、遅くまで起きてゲームをいると、毎朝、起きれないで、朝ご飯は食べられなく、遅刻した上、忘れ物までするでしょう。だから早く寝なさい」と言う人が多い。

お母さんは、未来が見えて、わかる神様か。  
現状を指摘するに留めて自分で考えさせる。  
早く寝なさい。早くしなさい。では、親の一方的な指示を受ける会話の少ない日常生活を招いて、考える力を奪うことになる。

また、「そんなに酒を飲むから、毎朝二日酔いで体がだるくて、仕事がおろそかになるんだ」と、言いがちですが、  
「酒飲むことのみ」に注意した。酒は飲んでもいいが、自己管理できる範囲で飲むように。

立ち直った。心友で居られた。親のことを考えた。  
6. ひとつの汚点で、その人の今までの長年の善行を打ち消してしまう。

あの人は、子供を可愛がり、良く挨拶もされていました。  
7. 人間を預かる施設は、「命を預かっているのだ。」  
予期せぬトラブル（ケガ・病気・危害を加える。死亡など）

\* 物事をする上で、気合いを入れるとうまくゆく。

\* 働らくママ（女性）の数だけ悩みがある。

解決策を提案しても、相談者が実行しなければ意味がありません。  
1 人住まいの方や高齢者の方には、単独での実行は困難であり、行き詰まった時に身近に相談できる人がいるかどうかです。詐欺被害を被っている方は、一人で対応している場合が多いからです。孤独であったり、孤立している場合がほとんどです。職場でのパワハラ、セクハラ、いじめも同じではないでしょうか。

人間も自然と同様に苦しんだり爆発したいときシグナルを発します。「前ぶれ」「前兆」「予兆」と言うように、その人に何かが起こる前にそれを暗示するような別の現象があらわれたとき、側に心の通じる人が居なくてはいけない時代です。

ボランティアで無料の相談だからこそ相談される方のきびしい評価がなされるものと常に考えて対応しています。無料だから限りなく出来る楽しみもあります。

自分の自由時間をいかに地域に生かすかであり、相談事業も町づくりや文化と同様に汗の中から生まれるからです。まず隣人へ、そ

して隣人から隣人へと相談事業を広め、理解していただく地道な活動こそ大切と考え、今日も地域を歩き、これからも地域と共に歩き続けようと思っております。

『自分の自由時間と労力をいかに郷土（地域）に提供し、頭と心を寄せ合う努力を今こそ先行させなければならない。物の生産と同様に文化も汗の中から生まれるからです。希望を持ち、自分の気持ちを、まず隣人に話し理解を求めることにより始める事です。』と言われ、別れ際に名刺の裏に「希望」と書いたのをもらいました。

昭和8年東京の芝浦で開催された「万国婦人子供博覧会」を記念して、アドルフ・ヒトラー（Adolf Hitler）が1月30日に総統に就任し、日本との友好親善のため、3月に少年親善使節団を派遣した。団員150名、猛獣182頭を連れたドイツからハーゲンベック・サーカス曲馬団が付いてきた。そのPR曲として西條八十作詞・古賀政男作曲の「サーカスの唄」ができた。

その年の3月東京水道橋には「バタヤ部落」があり、廃品回収をやり、子供たちは、坂で車の後押しなどやり料理屋の残飯を食べていた。4月8日の水道橋小学校入学時には「サイタ サイタ」を30人の全てが読めた。前の晩は眠れなく、各家から聞こえてきたという。文字に飢えていた。

- 1500万円を3年間で議会。367日でもらった。
- 20：80 20%で社会が成り立っている。3%が地球上の資産を97%持っている。
- 明治19年 村是郡是運動 売るだけで買わなかった。農事調査（県立図書館）
- 聞いただけで判断するな。
- 苦情こそ未来の意見
- 医者には病気だけを見るが、人は病気と付き合い、持って生活している。暮らしの中で治療して行く。
- 夢を描き、夢に向かってすすむ。
- 汽車／命令で走る。新幹線／部下の強力で走る。
- 米は作るものであって、食べるものではなかった悲しい歴史を繰り返ささないように。
- 圧勝してはならぬ、小勝利ぐらいに止めておき、敵を残しておくことである。敵がなおもいる限り 武人としての地位は安泰である。
- 人は皆、その最も得意とする才能によってつまづく。
- 今の仕事が無くなったなら、何で生きてゆきますか。
- 仕事や事業は取りかかる前より結果を想定している。

実施（戦争）することは、プロセスと結果を確認させるためである。

- 反対者がいないと事業は成功しない。
- 自動販売機では商品が先か、釣り銭か。
- 住宅的店舗、独立店舗
- 解釈を拒絶して動じないものが本質
- 問題があるから私がおるのだ。
- あの人に頭を下げたんじゃない、あの椅子に頭をさげたんだ。
- 食は保守的なので親が食べているものを与える。
- 稼いだ現金を持って帰り、家族全員で数える。
- お客に期待感を持たせると毎日来る。
- 石田三成 ①茶碗一杯に満たしたぬるいお茶（一息に飲み干す）  
②7分くらいに少し熱いお茶（やっとお茶の味がわかって美味しくかった）  
③3分の1に熱いお茶（茶の味が舌の上にとろけて心が落ち着く）
- 良き先輩友人をもつ。
- 商売の原点は行商（てんびんの詩）
- 500万円・5000万円・5億円
- 金持ちは安全で経済的な車を買う。かっこいい車を買う。
- 私と会った人は幸せになる。
- 頭・口・腕・下半身・足の順
- 体の弱い人は頭を使う。頭の弱い人は他人の頭を使えばいい。
- 主賓が外国人なら日本人同士でも英語ではなす。日本語で話す場合は、相手に断る。

● 問題に直面した時や行き詰まった時に身近に相談できる人がいるかどうかです。サギ被害を被（こうむ）っている人は、一人で対応している場合が多いからです。孤独であったり、孤立している場合がほとんどです。職場でのパワハラ、セクハラ、学校などでのいじめも同じではないでしょうか。人間も苦しんだり爆発したいときシグナルを発します。自然でいう「前ぶれ」「前兆」「予兆」と言うように、その人に、何かが起こる前にそれを暗示するような現象があらわれます。その時、側に心の通じ、互いに観察し合う人が居なくてはいけない時代です。

また、社会生活において、医療の専門家、法律の専門家、そして身近に相談できる人の3名もっていたら生きていく上で心強い。特に、あらゆる相談に対応する総務省の行政相談委員なら気軽に相談でき、さらには相談は無料なんです。

○終活・始活・就活・婚活・今活・現活・生活（いきかつ）便リング

家（大工・左官・工務店・トイレ・風呂・屋根）・食事・衣料・自

動車・家電・ネット機器・保険・法律の専門家・医療の専門家・趣味の店・非常食・すぐに依頼できること。

人の一生は重荷を負うて遠き道に行くがごとし。急ぐべからず。不自由を常と思えば不足なし。こころに望みおこらば困窮したる時を思い出すべし。堪忍は無事長久の基、いかりは敵と思え。勝つ事ばかり知りて、負くること知らざれば害その身にいたる。おのれを責めて人をせむるな。及ばざるは過ぎたるよりまされり。

この意味は、おおよそ次のようなものです。

人の一生というものは、重い荷を背負って遠い道に行くようなものだ。急いではいけない。

不自由が当たり前と考えれば、不満は生じない。

心に欲が起きたときには、苦しかった時を思い出すことだ。

がまんすることが無事に長く安らかでいられる基礎で、「怒り」は敵と思いなさい。

勝つことばかり知って、負けを知らないことは危険である。

自分の行動について反省し、人の責任を攻めてはいけない。

足りないほうが、やり過ぎてしまっているよりは優れている。

たとえば、どうしてもお客が少なく売上げが年々落ち込んでいる。その時、道路の反対側から、じっと自分の店を見つめてみる。店の両側に段ボールが積んだまま、店に入るのに商品をよけて取らないと行けないなど。店に行ったら、店の入口にしかカゴやカートはない。高齢者や一人住まい用の小さいカゴもない。

そして、その人を知るためには、その人の話を聞くことである。

日頃より周りの人たちを一面で判断しない。人間は矛盾対立の人生を歩んでいます。

1. お薬手帳が命を救う。

避難所で「なんの薬を飲んでいますか」「血圧の薬です。」大半が、血圧を下げる薬と思います。血圧を測ったら高かった。

\*人権相談とはなんですか

大きく捕らえずで生活の中の身近の問題から取り組み、その中に人権が潜んでいるかも知れません。そして解決方法としてこのようにしています。相談者にとって何が最善かを、その人の立場で互いに問題の方向をさぐり、方向が見えたら方法も（改善策）も見えてくるものと思い、日々活動しています。運は天がさずけてくれるけど、縁は自分で育てるものです。

◆詐欺被害を被っている方の多くは、誰にも相談しなくて、ひとり

で判断して対応している場合が多いのです。それは、その人が孤立している場合がほとんどです。職場でのパワハラ、セクハラ、学校でのいじめも同じではないでしょうか。その人の心に寄り添うことから始めなければなりません。

■次に、医療で「インフォームド・コンセント」という言葉が使われます。医療側からの理解、患者側からの理解として医療指針によく使われています。意味は、「説明・理解」と、それを条件にした「合意」です。

診療にあたっての、(納得診療)を基本にして、患者中心の医療を展開します。

「木村さん、〇〇薬に変えましょうか。新薬ですが効きますよ、私も飲んでますから。」と言われたときの患者の気持ち。

街角で、男性が女性に暴力していたら、みんなが止めにかかる。女性に味方する。女性が男性に暴力振るっていたら、みんなはほほえんで通り過ぎてゆく。

大きく捕らえすぎで生活の中の身近の問題から取り組み、その中に人権が潜んでいるかも知れません。そして解決方法としてこのようにしています。相談者にとって何が最善かを、その人の立場で互いに問題の方向をさぐり、方向が見えたら方法も(改善策)も見えてくるものと思ひ、日々活動しています。運は天がさずけてくれるけど、縁は自分で育てるものです。

◆詐欺被害を被っている方の多くは、誰にも相談しなくて、ひとりで判断して対応している場合が多いのです。それは、その人が孤立している場合がほとんどです。職場でのパワハラ、セクハラ、学校でのいじめも同じではないでしょうか。その人の心に寄り添うことから始めなければなりません。

●今困っている方がいます。何処に相談していいのか、こんな事でも相談していいのか、悩んでいる方がいます。問題が大きくなるうちに、そのような方と接する機会(窓口)をより多く見いだす作業こそ先行しなければなりません。そして相談者と互いに問題の方向をさぐり、方向が見えたら方法も見つかります。

●また、相談を受け助言する場合 ①しらないことを前提に ②忘れることを前提に ③ミスすることを前提に助言しています。

● 1. 話を良く聴き。2. 問題の本質を見極め。3. 改善への優先順位をつけ。4. その方が出来る事より提案します。これからも地域に寄り添い、相談者の寄り添い（親身になって・相談者の立場になって・相談者の目線でなど）、そして相談者と共に問題に寄り添うことでしょう。最後に、生きて行く中で、全ての分野に人権がかかわっています。もう一度人権についてお互いに考えてみたいと思います。日本人は、ハラスメントな事を言って「冗談冗談」「ちょっと言ってみただけで悪気はありません。気にしないで忘れて下さい。」などと相手の顔色が悪くなると平気で言います。

## ●言葉のテクニック

\*介護施設を選ぶとき：何度か訪問して最後に、あなたにご両親いらっしゃいますか。

あなただったらご両親をこの施設にいますか。

\*かかりつけ医があなたに専門病院を紹介するとき先生だったら何処の病院にしますか。

1. 無口な方は、良く聞いています。はいはいとうなづく人は、話がわかる人と思われる。

被害届とは、

犯罪の被害にあった者が、警察などの捜査機関にその旨を届け出ること。単に被害の事実を申告するにとどまるものであるから、積極的に犯人の訴追を求める告訴とは異なる。

訴訟とは、

紛争の当事者以外の第三者を関与させ、その判断を仰ぐことで紛争を解決すること、またはそのための手続のことである。うったえ出ること。裁判を申し立てること

提訴

裁判所などに訴え出ること。訴訟を起こすこと。

告訴

犯罪被害者（もしくは法により定められた親族等）が申告する場合を告訴（刑事訴訟法第230条）

告発

被害者でない第三者が申告する場合を告発（刑事訴訟法第239条1項）という。

親告罪（しんこくざい）とは、

告訴がなければ公訴を提起することができない犯罪をいう。告訴を

欠く公訴は、訴訟条件を欠くものとして判決で公訴棄却となる

### ●こんなことはないですか。

① 職場の地位や先輩の立場を利用して、弱い立場の部下や後輩に圧力を与えてはいないですか。

パワハラ、いじめ、強制的業務分担などで、

② 生活の糧である職場を去ることを余儀なくされた人がいます。あなたの何気ない発言が隣人に苦痛を与えている場合があります。

③ 自分では何でもないことでも、周りの人が負担に感じる場合があります。

### 4. 医師に学ぶ

①触診、血圧なども自分で行き、カルテは電磁的（手書きがいいの）ですが、私の話を良く聞いてくれます。②来院者の多くは患者さんたちの口コミ。③専門外は的確に専門医の紹介をされ、さらには何か心配事はありませんかと、良く聞いてくれます。④薬をやって、単純に「様子を見ましょう」とは言いません。⑤「ご意見をお聞かせください。」と医院の待合室に用紙が置いてあります。

⑥医院の各所に経営者の心が置いてあります。⑦外来患者診療、入院患者診療、訪問診療（定期的）、往診（突発的な診療）などされ、人や地域の実情に合わせた対応をされています。

※受付の方や看護師さんと先生とは反比例する。感じるのは私だけかもしれませんが。

1. 他人のことはよく見えて、わかるものだ。自分を観察してくれる良き友を持つ。

その人を知るためには、その人の話を聞くことである。

日頃より周りの人たちを一面で判断しない。人間は矛盾対立の人生を歩んでいます。

### ●印象に残っている相談事案は

最初の事案をはじめ一つひとつに思いがあります。灌漑用水路設備、道路交通標識設置、医師カルテの開示、空き家の撤去、街路灯など多くの事案に取り組んでまいりましたが、生活する上で身近で些細（ささい）なことが日々改善されていくことも大切と感じています。

たとえば、不燃物収集日の平日追加、市の広報誌の翌月行事の追加、

また、南島原市は、鉄道の廃止で公共交通手段はバスのみに成ったため、バス停の改善が求められています。高校の出前教室のたびにバス停の屋根とベンチの設定が要望され、徐々に改善されてゆく

の目に見えてきます。

毎年、次から次の高校生に伝えてゆくことで

行政相談に関心を持っていただけるような

これからも相談活動を続けていこうと思っています。

また、職場の上司よりのパワハラで精神的な面と将来の生活面での不安の相談が多くなりました。よく聴くことにしています。

相談者は、心の内にあるさまざまな不安や苦悩などの感情を言葉にして表現すると、その苦痛が解消され、安堵感や安定感を得ると言われています。これを**カタルシス効果 (cathartic effect)**と呼び、心が浄化すると言われています。

そして、問題を一緒に考え、方向が見えると、自ずと問題改善の方法が見つかるものと思っています。2年も引きこもっていた方が、何度か相談に来られ前向きに生きて行くと言われて帰って行かれるたびに、さらに頑張ろうという気持ちになります。

●「あなたの周りに相談できる方がいますか。」

問題がおきたとき、話す相手が必要だからです。自分だけでは、思案が堂々めぐりしてしまい、問題に問題を重ねてしまう。誰かにしゃべりながら考えると、思いがけない適切な改善策やアイデアが浮かんだりします。話すことによって雑感とからみあった思念の糸が整理されるからです。

問題は、ひとつなのに、いくつも不安材料をつけ加えて持つてくる。相談を受けることは、相談者から問題を切り離してあげること。問題と距離を置き、第三者の立場(傍観者的)にしてあげることだ。いわゆる、もう一人の自分を作る作業をしてあげることです。鳥瞰図、鳥が大空から地上を見渡すように、あなたのかかえている悩みは、あんなに小さなことであることを認識させることだ。そして、問題が起きた以前に戻してあげることだ。

■木村は、縁に出会っても気づかず。

■内田氏は 縁に気づいて縁を活かさず。

■松島氏は 袖すり会った縁をも活かす。

◇令和元年8月8日～令和3年1月1日◇日々これ教訓集)～(更新日2021.10.25)

さて、我々委員と同様に、全国に45万人の仲間の委員がいますが、同じような悩みを持っています。

1. 制度を知ってもらうには、どうしたらいいのか。
2. 委員を知ってもらうには、どうしたらいいのか。
3. 相談会に来てもらうには、どうしたらいいのか。

そこで、私は、地域の実情に即した行政相談活動を試み、誰も実施していない活動を取り入れながら推進して参りました。

●組織が取り組み事のみを終始

・行政相談の内容・親しみやすい存在にしたい。身近な相談相談役として気軽に話して  
・長崎の新聞に他県のことを記載・困り事の本音を拾いたい・国民目線で取り組む・被災者によりそう

・地域が方が何を求めているのか・必要なものを、必要な時に、必要な人に

リーダーとなる人物は、人徳がないと人の和は得られません。「天の時＝タイミング」「地の利＝おかれた環境」その上に「人の輪」が大切だという意味になります。

◇自分に足りないものを求めての旅。自分ができないものは何か。

◇心の中の重く苦しい何かを言葉の形を取り、この人の生き様を紡ぎ出すまで、それにじっと耳を傾け続けることが、その人の命に寄り添うことだ。

○人権とは、心の中の重苦しい何かを言葉の形を取り、この人の生き様を紡ぎ（心の中のものをたぐり寄せ）出すまで、それをじっと耳を傾け続けること、それが命に寄り添うことだ。

○国内には35業種45万人の相談委員が活躍しており、市議会に諮るのには、人権擁護委員だけである。

「行政相談」は、行政に関する国民からの苦情、要望や意見を受け付け、それらを行政の改善に反映させることが目的です。

「人権相談」は、国民の基本的な人権が侵犯されることのないように監視し、若し、これが侵犯された場合には、その救済のため、すみやかに適切な処置を採るとともに、常に自由人権思想の普及高揚が目的です。

「心配ごと相談」は、高齢者等の日常生活上のあらゆる相談に応じ、適切な助言指導を行うことにより、生活支援と福祉の向上を図ること

## とが目的です。

また、世界各国が採用しているオンブズマン制度は、スウェーデン語でOmbudsmanと書き1809年にスウェーデンで生まれ、行政に対する苦情を国民より受け付けて、中立的な立場から原因を究明、是正措置を勧告して簡易、迅速に問題を解決する制度です。具体的には「法の施行の監視して不法行為の是正、行政の改革、人権の保護」などで、行政を監視して個人の人権保護が目的です。このように、国家（権力者）による意志決定が難しい事態に陥った時に、政治体制や身分階級の序列に加わらない人が、その仲裁や査定を行うものとして、制度化されてきたのがオンブズマン制度である。苦情を「処理する」行政側の代理人ではなく、「申し立てる」側の代理人である。行政当局から独立した市民の権利を守るための制度です。これらを網羅した相談所こそ、「くらしの総合相談所」です。相談先がわからない時や何処に相談したらいいのか迷った時にご利用ください

### ◇人は、何故だまされるのか。

・欲があるから・善意の世界で疑うことをしないから・後ろめたさがあるから・通帳やカードはお金とおもっていないから・世の中の流れにおくれないように考えるから・

**お金を持っているから。**

### ◇いじめにあうのか。

・孤立（友人が少ない・いない）・おとなしい・無口（意見を言わない）

### ◇その職業にふさわしい人と成るために

課長が、〇〇君、自動通話録音機（特殊詐欺被害防止装置）50台を貸出す制度の申込みは何代くらいあるのか。課長1台もありません。広報を再度しないとイケないのでは。課長、広報誌に記載し、さらにホームページで呼びかけていますので、これだけして申込みがないのは、市民が必要としてないのでしょうか。

\*警察が、高齢者向けに「各種詐欺のおはなし」が、開催されたので、終わりの5分頂いて録音機の説明したら、その場で50台の申込みがあった。

○一方的に情報だけを流し、応募がないのは、市民が悪いというようなことは、市民の実情を肌で感じていないからだ。（市民が何人ネット・スマホを利用しているのか、持っても使っているのか。市のHPを見た人がどれだけ居るのか。市の広報誌を誰だけの人が見ているのか。調査したのか。回覧板が完全に回っているのか調査し

たのか。)地域の組織や警察などと連携して、本当に必要な人を選び、直接働きかける。

○得られる情報量に格差がある。高齢化が進む中、ネットを使いこなせない人を置き去りに市内工夫が欲しい。

○「会して議せず」；「議して決せず」；「決して実行せず」；「実行して責取らず」。これらに当てはまる会議だったらやらない方がマシだという意味合いが込められている言葉です。

1. 今は、スマホ1台で、ほとんどのことがわかり出来る

電話機・写真機・手紙(メール)・会話(ライン)・テレビ・ビデオ・カーナビ・新聞・買い物・辞書・電卓・図書館・翻訳・地図帳・趣味(映画・将棋・ゲーム・音楽)・電卓・万歩計・お財布・パソコン・オンライン飲み会、出会い、結婚

\* 税務申告ができる。

\* 各種申請

○充電しないと使えない。

○睡眠不足などで寿命が縮まる

○受験も資格試験スマホがあれば、おおよそ合格できる。

○クイズ王と自慢しても、誰もがスマホを持っていれば答えられる。

○4Gから次世代の5Gが浸透して、便利さと引き換えに、最も大切なものを失っていくかも知れない。人と人との温もりのある繋がりが失われ非接触型の世界となるのでしょうか。

運転免許証も写真は無料で撮ってくれる。

触ったら指紋も。

◇高齢者の3K(金銭的な不安・孤立孤独・健康不安)

・ママさん号(買い物弱者)コミニィーバス 楽しみ・会話・生存確認

◇詐欺

・元号改正・消費税・社会の仕組みが変わるとき・新紙幣・銀行統合・オリンピック・叙勲

◇人権擁護委員の存在意義

・身近に配偶者やパートナーや家族や友人がいる間がいいが、定年や離婚などで環境が変わると機能しなくなってくる。社会の仕組みの助けが必要となるため存在するのだ。

## ◇暗黙の了解・暗黙のルール・空気を読む・サイン・暗示

◇がんばるための心の支えは、(折れない心・最近は、命にかかわることはないが)

- ・これが終わったら〇〇を食べるぞ。(普段出来ない事)

◇手紙・謝るのに便利・挨拶・祝辞

◇メール・

◇あなたの取った行動は、最善だったと、認める。

\*どんな事態や結果を招いていても、その人にとって、それが最善の行動・対処方法であったことを認めてあげることから。まず対面する。

\*その人の人生、生き方を否定してはいけない。そのような権利はない。これからを共に考えていくことが大事。

◇人間、まず食(衣食住)

・食が十分で、愛ある食事なら子どもは素直に普通に育つ。大人も同じ

◇世界に例がない行政相談制度作った人は偉い、だがその制度を日々普及して困った人を救済する活動をする行政相談委員はさらに偉いのだ。

◇職場は、上下関係ではなく役割分担なのだ。

- ・偉くなったら個室が有り、そこより出てこないのは、
- ・机は重くて動かせないが、椅子にはキャスターが付いているので、すぐ移動できる。
- ・椅子に頭をさげる。銭湯や居酒屋では頭をさげない。
- ・校長、校長室でいつも何していますか。給食一人で食べて寂しくないですか。

福島県坂井市小学生

- ・何事も複数で対応

◇集中5分、努力1年、夢中一生100年(花1年・木10年・人100年)

◇結婚は、できないのではなく、しようとしなないから。

- ・自分が好きになるひとは、相手が嫌う。

- ・自分に好意を持っている人にも関心を持ち、考えて見る。
- ・自分が好きになる人を見つけてからの結婚はなかなか出来ない。
- ・自分を好きに成ってくれた人の好きに成れる所をさがす。○人間観察（人間モリタリング）

### ◇社会に出ることは、

- ・自分が出来ることと、出来ない事を見極めること。
- ・スポーツで忍耐力、専門学校や短大で専門知識、大学や大学院で専門性を高め、出来る部分を増やすことである。

### ◇家事を手伝うものではなく、するもの。

- ◇教育（今日、行く）
- ◇教養（今日、用事がある）

### ◇人の口は、

- ・感謝したり、ほめたり、たち直させることもするが暴言も吐く。美人やイケメンとキスしたと喜んでいるあなた、口は肛門と繋がっています。磨かないで寝た人の朝の口の中は、ネバネバで肛門より菌が多く汚いのです。

### ◇幸せな人は、意地悪しないのです。

### ◇セカンド・複数

- \*セカンドオピニオン・セカンドティチャー・セカンドマン・セカンドネーム中国人の字（あざな）

### ◇怒っている人を見たら。

- \*この人は、何を守ろうとしているのか。観察してみては。

### ◇制度を国民が知らないなら、制度がないのと同じ

- \*委員の存在を知られていないなら、いないのと同じ。

### ◇目で直に見て確認し、聴いて納得したものなら、人は信用する。

- ◇側に居るだけで誰かの心の支えに成っている。その人が、側に居るだけで安心する。

- ◇自分に降りかかる出来事があった時、自分の分身を作り、問うてみる。

◇パワハラは、叱責と違って堂々と皆の前でやるが、セクハラは、悪いと違って影です。

◇日本人の中で生活するのが難しいのは暗黙ルールがあるため、明文化されていれば外国人でも従う。

◇相談者は、困ったことや悩みを解決してくれるために求めて来る人と、聞いてくれる人が居るからと来る人が居る。

◇広報誌・回覧板がちゃんと回っているか点検する。訪問する。パソコンばかり見て現場を見ようとしない。

◇日常の人間関係から1歩踏みだし、普段接する機会がない他者と繋がってみる。  
\*他者の目をかりて世の中を見る。そして社会の多様性をより実感できるようにする。

◇孤独と思っていた日々が、孤立していて周りとは繋がっていなかった。地域との繋がりが希薄に成っていたことがわかった。

◇当時を振り返り、あの時このようなことが、できたのか。書けたのかと思うことがある。

◇成功した人に秘訣を聴くと。皆が運と言う。  
\*努力が98%、運2%で、毎年世界一でもオリンピックでは金メダルは28%

◇あなたが、いまかかわっている問題は、あってもなくても今からの人生は同じ。これからの人生に色を付けたらよくない。

◇負担に成らないよう、長く続けられる広報を自治会などで最後の5分頂いて話をする。

◇生きてゆく中で、嫌な人間と思う人が必ず居る。できる。それは自分が生きてゆく中での見本・サンプル・教訓と思へ。次に何をしでかすかを人間観察してゆくことだ。

◇ささいなことと思うこともでも、その人の人生を左右するかも知れない。

他に心配ごとはありませんか。

- ◇人の役に立つことはないのかいつも考えている。
- ◇人の集まるところにヒントがある。
- ◇時代の変化に対応するのではなく、変化を作り出せ。」

◇あなたは、何を守ろうとしていますか。(自分・地位存在・椅子)

- ◇あなたは、何と戦っているのですか。
- ◇あなたは、何を犠牲に生きてきたのですか。
- ◇あなたは、何を知ろうとしていますか。
- ◇あなたは、何を行おうとしていますか。

○昭和8年東京の芝浦で開催された「万国婦人子供博覧会」を記念して、アドルフ・ヒトラー (Adolf Hitler) が1月30日に総統に就任し、日本との友好親善のため、3月に少年親善使節団を派遣した。団員150名、猛獣182頭を連れたドイツからハーゲンベック・サーカス曲馬団が付いてきた。そのPR曲として西條八十作詞・古賀政男作曲の「サーカスの唄」ができた。

その年の3月東京水道橋には「バタヤ部落」があり、廃品回収をやり、子供たちは、坂で車の後押しなどやり料理屋の残飯を食べていた。4月8日の水道橋小学校入学時には「サイタ サイタ」を30人の全てが読めた。前の晩は眠れなく、各家から聞こえてきたという。文字に飢えていた。