いのち・愛、そして絆を大切にするまちづくり

ヒューマン上田

No.32　2020

上田市人権啓発推進委員会

ヒューマン上田とは…

Humanとは、「人間の」とか「人間的」と訳されます。
一人ひとりの人権を大切にする明るい上田市であることを願い、名付けられました。

特集

高齢者が住みやすい上田市に
～認知症を考える～

だれもがなりうる認知症。
認知症にかかわる情報をお届けします。

もくじ
Contents

● 特集 高齢者が住みやすい上田市に
～認知症を考える～……2
● 上田市人権啓発推進委員会活動紹介……4
● 最優秀人権啓発作品……6

特集

高齢者が住みやすい上田市に
～認知症を考える～

知っていますか？ 加齢による「もの忘れ」と認知症による「もの忘れ」のちがい

加齢による「もの忘れ」	認知症による「もの忘れ」
●食事の内容を思い出せない	●食事をしたことを忘れる
●どこへ物を置いたか忘れてしまう	●物を置いたことを忘れる
●曜日や日にちを間違えることがある	●月や季節が分からない
●買い物に出かけ、買う物を忘れてしまう	●買い物に出かけたが外出した理由を忘れる
●目の前の人の名前が思い出せない	●目の前の人が誰なのか分からない

Q 認知症の方は、物事のほとんどが分からなくなるのでしょうか？

A ちがいます。忘れることが多くなりますが、残っている記憶もあるし、できることもあります。また、叱られたり大声で注意されたりすると傷つきます。**嫌だと感じる心やプライドはもち続けているのです。**

困った時の対応例

「ごはんまだかい」と何度も言ってくる	・「いま、ごはんの支度しているから、ちょっと待ってて」と言って、温かい飲み物や、おやつを渡す。
亡くなった夫を迎えに行こうとする	・「そういえばお父さん、『最近仕事が忙しい』って言ってたから、今日は残業かもしれないよ」等、本人の心配している気持ちを理解し、声をかける。 ・「ちょっとそこまで」と一緒に歩くことで落ちつくこともある。
外出して家に帰れなくなる	・ふだんから、衣服、帽子、持ち物に名前や連絡先を記入し、地域の方に情報を伝えておく。 ・上田市の見守りに関する事業を利用する。 ※右ページ相談窓口、上田市高齢者介護課へお問い合わせください。

お互いの想い

認知症の方の気持ち

・できないこと、分からないことが増えて不安
・家族に迷惑をかけたくない

介護する方の気持ち

・経済的、時間的に余裕がない
・認知症の方への対応が分からない
・がまんできず感情的に辛く当たってしまう

対応で心がけたい『３つのない』。

●驚かせない	➡ 同じ目線でゆっくり話す。大勢で声をかけない。
●急がせない	➡ 余裕を持って対応する
●自尊心を傷つけない	➡ 本人ができることはやってもらう

大切なのは…否定しないこと　まずは受けとめてみましょう!!

「もし認知症になったらどんな音楽が聴きたいですか」

「認知症の方にとって思い出のある音楽は薬以上に効果がある」と聞いたＲさんは、「私が小さかった頃、紀元 2600 年のお祝いで提灯行列をしたんだよ」というお母さんのしてくれた話と、「キゲンハ ニセーンロッピャクネン」と歌ってくれたお母さんの歌声を思い出しました。さっそく施設に入所しているお母さんを訪ね、この曲を流してみました。するとお母さんは手と足で拍子をとりながら、とても晴れやかな表情で歌い始めました。お母さんを訪ねても話題に困ることが多かったＲさんでしたが、それからは歌を通してお母さんとの楽しいひと時を過ごすことが出来るようになりました。

貴方がもし認知症になったらどんな音楽が聴きたいですか。周りの人に伝えておいてはいかがでしょうか。

＊音楽の効果には個人差があります。また音楽療法士などの専門家の力を必要とすることもあります。

「終わりがない」「先が見えない」と感じる介護だからこそ、介護者だけでかかえ込まないでください。

認知症の方・家族の方ができることをみつけましょう

1. 早めの受診を

「あれ?」「もしかして」と気づいたら、まず**かかりつけ医に相談**しましょう。

2. 認知症の正しい知識を身につけよう

サポーター養成講座や勉強会に参加し、症状の表れ方や進行など、**特徴をよく理解**しましょう。

3. 介護保険などのサービスを積極的に利用しましょう

家族だけで認知症の方を介護することは負担が大きいので、**介護保険などサービス**を利用しましょう。

4. 経験者は知識の宝庫 いつでも気軽に相談を

介護経験者が培ってきた知識や経験は、社会資源の一つ。**一人で抱え込まず**、オレンジカフェ等に行ってみましょう。

5. 地域とつながりをもちましょう

認知症の方の現状を**ご近所・地域**に伝え、介護の想いを聞いてもらいましょう。

まずは連絡してください

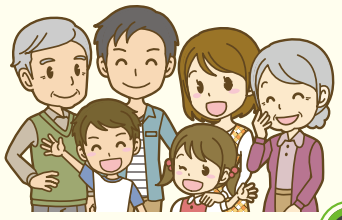
相談窓口
（相談・医療・交流等）

- 上田市高齢者介護課　上田地域（TEL 23-5140）
  丸子地域（TEL 42-0092）
  真田地域（TEL 72-4700）
  武石地域（TEL 85-2119）
- 地域包括支援センター（問い合わせ：上記 高齢者介護課へ）
- 認知症疾患医療センター（TEL 75-5262）
- 地域のオレンジカフェ（問い合わせ：上記 高齢者介護課へ）
- かかりつけ医

認知症を理解し、地域のみんなで支えましょう!!

●認知症は誰もがなりうる可能性があります。自分のこととしてとらえ、困った時に助け合える関係づくりを今から心がけましょう。

●認知症の方やご家族に声をかけ、話を聞いたり、地域の集まりに誘うなど、地域のつながりを大切に、今までどおりのお付き合いを続けていきましょう。



いのち・愛、そして絆を大切にするまちづくり

上田市人権啓発推進委員会 令和元年度の活動紹介

上田市人権啓発推進委員会は、各団体の代表や自主的に入会した約120名の市民で構成されています。当委員会では、お互いの人権を尊重し、あらゆる差別をなくそうと学習や市民への啓発活動を行っています。
より多くの皆様に当委員会を知って参加していただきたく、この1年間の主な活動をご紹介します。

委員視察研修会

令和元年7月10日

今年は同和問題をテーマに長野市を訪れました。

「ＮＰＯ法人 人権センターながの」事務局長の高橋さんからは、「嫌なことは嫌と誰もが言える社会をつくっていかなければいけない」とお話をうかがいました。

昭和45年に完全に封印されたはずである明治時代の「壬申戸籍（じんしん こせき）」がネットオークションに出品されたそうです。この戸籍には、明治４年のいわゆる「解放令」によって廃止された「新平民」などの身分が書かれているものがあります。これに対し、「個人的には興味がある」「そんな情報全部出してしまえばいいのに」など、ネット上には無責任な書き込みがあふれたといいます。また、部落差別によって自らの命を絶った方々の遺書を見せていただきました。そこには差別された相手にではなく、部落差別そのものを憎む思いがしたためられていました。苦しい思いが書かれた遺書を前に、部落差別をなくさなければと改めて思いました。

真宗大谷派光蓮寺住職の井上さんから「中世善光寺と被差別民」をテーマにお話を聞き、フィールドワークを行いました。中世は「差別すること、されることは当然という時代」で、現代人の「差別はいけない」という感覚からは当時を理解できないこと、飢饉、疫病、戦などを背景として死が日常的だったので、神仏が社会の中心に置かれていたことなど、庶民の生活感覚を知ることができました。極楽浄土へ行けるといわれている「御戒壇（おかい だん）めぐり」も、昔は戒壇草履（かいだん ぞうり）というものを履くのが習わしで、被差別部落の方々に納めてもらった草履を使っていたといいます。部落差別が当たり前の時代にあっても、被差別部落と善光寺とは深く関わっていたことがわかりました。

▲善光寺でのフィールドワーク

人権を考える市民のつどい

令和元年10月4日

▲勝間和代さんの講演会

「いのち・愛、そして絆」をテーマとした人権を考える市民のつどいが、今年も大勢の皆様にご参加いただき、サントミューゼ大ホールにて開催されました。

「小さな世界」を合唱した後、市民へのアピールとして、上田市多文化共生推進協会（ＡＭＵ）から、交流部会での多文化交流フェスタや野外交流等への参加について、また学習部会での日本語学習の支援等についての活動発表がありました。

続いて、「『自分らしく生きる』方法を一緒に考えよう」と題し、経済評論家の勝間和代さんの講演会がありました。人はアルコールやたばこ・砂糖・カフェインに依存し、がまんを解消している。自分の弱みをさらけ出すことは社会から見離されることと思い、打ち明けることができない。辛さを隠すのではなく、話すことで同じ悩みを持つ人に助けられたり、助けたりすることができる。安心して弱みを共有できる場をつくること。人は、自分が生まれ育ってきたことしかわからない。相手のことを知り、ありのままを受け入れることで“無意識の偏見”を排除し、一人ひとり違う多様性の尊重ができる。がまんしないことで自分が明るくなれる等、ご自身の経験をもとにお話しいただきました。

打ち明ける勇気をもち、気兼ねせず気楽に話せる社会づくりをめざして、がまんしない人生を過ごすことが大切だと感じました。

人権啓発担当者研修会

令和元年11月9日

市内教育関係団体等の人権教育担当者約160名が参加。今年は「気づきから行動へ」をテーマに「日常の人権Ⅱ」(外国人の人権・障がい者の人権・部落差別・インターネットでの人権)のＤＶＤを視聴後、６つの分散会で様々な人権課題について話し合いました。

参加者からは外国人には先入観を持たないでこちらからまず声をかけていくことが大事。障がい者への関わりでは障がい者の立場をよく理解し、安心して生活できる環境づくりに取り組むことが必要。同和問題についてはいまだに差別があることを一人ひとりが認識し、差別解消に向けて前進していけるように正しく学ぶ機会を大切にしたい。など様々な声が寄せられました。

▲分散会の様子

第71回人権週間 ～街頭啓発～

令和元年12月4日～10日

人権週間初日、上田駅前やスーパーなどで、人権擁護委員や人権啓発に関わる団体、また、今年はバレーボールＶ２リーグに参戦した「ルートインホテルズ　ブリリアントアリーズ」のメンバーと共に啓発物品とチラシを手渡し、令和最初の街頭啓発を行いました。職場や学校へ足早に向かう皆さんに、人権尊重の意義を理解していただき、浸透していくことを願いながら行いました。さまざまな課題を抱える中、すべての人が思いやりをもって過ごせる社会に繋がるよう啓発活動を行っていきます。

“さあ～、一人ひとりが尊重される社会の実現に向けて、皆さんでアタックしましょう！”

▲ブリリアントアリーズの皆さんと一緒に啓発活動

人権作品審査

令和元年12月10日～令和2年1月9日

▲審査員による最終審査の様子

人権をテーマに作品を作っているとき、私たちは人権の視点に立って自分たちの生活を見つめ、みんなが幸せになることを願います。たとえ入選することのなかった作品であったとしても、作品を生み出す過程で、自分自身の、そして私たちの周りの人権意識の密度は少しずつ高くなっていくはずです。今年も幼稚園・保育園の子どもたちから大人の皆さんまで781点もの作品をお寄せいただきました。

入選作品は「いのち・愛・人権作品集」やポスター等で人権の大切さを多くの人に知っていただくために使わせていただきます。

うえだ人権フェスティバル

令和2年2月22日～23日

▲上野千鶴子さんの講演会

丸子文化会館にて、人権フェスティバルが開催されました。22日は人権作品の発表・表彰式が行われた後、東京パラリンピック競技「ボッチャ」体験もあり、奥の深い楽しい競技に参加者は盛り上がりました。

23日は、丸子中学校２学年によるとても工夫された地域学習実践発表、続いて上野千鶴子さんが颯爽と登場し、「支えあって生きる」をテーマに講演されました。要介護、認知症になっても安心して過ごせる支え合いの社会を皆で作り、だれもが最後まで生き切る事が大切と、優しく温かい声で歯切れよく伝えてくださいました。

令和元年度 最優秀人権啓発作品

上田市人権啓発推進委員会では、上田市教育委員会とともに、毎年多くの方に人権尊重への理解を深めていただくために人権啓発作品（作文・詩・標語・ポスター・園児のつぶやき）を募集しています。

今年度も小中学生をはじめたくさんの方に、応募していただきました。その中から最優秀作品に選ばれた作品の一部を紹介します。

▲うえだ人権フェスティバルで表彰式が行われました。（令和2年2月22日）

作文の部

電車やバスの優先席

菅平中学校二年　今井　陽萌

皆さんは電車やバスにある優先席について考えたことがありますか。高齢の方、体の不自由な方、小さな子供、妊娠中の女性。そんな方たちのために電車やバスの中に優先席が存在しています。そしてこの優先席は、存在しているだけでは意味がありません。電車やバスを利用する人々の気づかい、心がけがあってこそ活かすことができます。これは、私がまだ小学校に入る前の時の実体験です。

私が小学校に入る少し前、まだ保育園に通っていた小さい頃、私は母の姉に会うために東京へ行きました。そして私が生まれた神奈川へ遊びに行き、帰りには電車に乗りました。夜遅くであったこともあり、私はよく覚えていませんが、電車の中では優しい女性が席をゆずってくれたことを覚えています。その時に私が座ったのは優先席ではなかったのですが、この女性の気持ちがとても嬉しかったです。最近この出来事を思い出し、私は改めて優先席について考えるようになりました。

私は普段からひんぱんに電車やバスを利用する訳ではないのですが、優先席が優先席として使われているところをあまり見かけません。もしかしたら、優先席を利用する権利がある人でも、周りの人に気をつかわせたくないのかもしれません。私は中学生になり、優先席をゆずる方の立場になりましたが、何となく気をつかい、避けてしまっていると思います。そして、そう思っているのは私だけではないのではないかと思います。

社会的に不利な立場にある人のために、こういった優先席などがあります。世の中の全ての人が気持ちよく生活するためには、よく整備された環境と、人々の気づかいや心がけが必要だと思います。

私が最初にこの事について考えたときは、正直自分にはあまり関係ないのではないかと思っていました。ですが、私にもできることがあると分かり、考え方を変えなければならないと思いました。私はまだ中学生なので、社会に出て、人のためになる仕事をすることはできません。ですが、電車やバスの中で優先席を空けたり、優先席に座る人を気づかい、その人の気持ちを考えたりすることはできます。そして、これは誰でもできることです。これから生活していく中で電車やバスに乗る時、私はこのことを忘れないようにしたいです。

作文の部 最優秀賞 受賞者

えがおっていいな　城下小学校一年　寺沢　朝陽

手紙　城下小学校二年　土屋　逢子

ぼくの友だち　川辺小学校三年　西川　来斗

だれもが関わり合えるように　塩田西小学校四年　山﨑　そら

命の大切さ　傍陽小学校五年　小山　結愛

笑い合える友達がいること　神科小学校六年　久保　心愛

ノーサイドの精神と国際社会　第四中学校一年　城下明日翔

電車やバスの優先席　菅平中学校二年　今井　陽萌

日韓について私が思うこと　菅平中学校三年　櫻井　美来

これからの課題　丸子修学館高等学校二年　齋藤　未翔

詩の部

仲良しのまほう

丸子北小学校 五年　白井　桃佳

楽しくおしゃべり
話がはずむ
すれちがうと手をふるよ
楽しくうれしくなるよ
一緒に習い事の練習したよ
楽しくやったら上手になるよ
一緒に楽しく遊んだよ
笑顔が自然に増えるよ
スポーツフェスティバル
六年生と協力して大玉運び
失敗しても楽しくなるよ
そんな仲良しのまほう
笑顔になるまほう
楽しくなるまほう
うれしくなるまほう
そんなまほうって
なんだかすてき

詩の部　最優秀賞　受賞者

あいさつができるともだち
南小学校 一年　田島　咲希

ちきゅうがしあわせ
丸子北小学校 二年　癸生川　樹

サッカーでシュートをした
西内小学校 三年　宮崎　飛鳥

あったかい言葉
川西小学校 四年　下村　亜実

仲良しのまほう
丸子北小学校 五年　白井　桃佳

友達
豊殿小学校 六年　酒井　晃杜

言葉。
第五中学校 二年　水上　ひなの

標語の部

ともだちと
げんきにあそぶ　いいきもち
川辺小学校 一年　間島　楓人

わる口は
かるくいっても　おもいこと
塩尻小学校 二年　池田　輝

あいさつは
みんなをえがおに　するまほう
川辺小学校 三年　両角　柚葉

やさしさは
みんなのえがお　まもるんだ
清明小学校 四年　上畑　悠依

つらいこと
かかえこまずに　話そうよ
中塩田小学校 五年　中山　栞

増やそうよ
「がんばれ」「ごめんね」「ありがとう」
本原小学校 六年　加藤　憩

思いやり
時を重ねて　信頼へ
第二中学校 一年　竹内　大輔

生まれもつ
優しさの花　咲きほこれ
丸子北中学校 二年　竹花　遥香

二つのゆうき
話す勇気　と　聴く優気
第六中学校 三年　原　弓琴

見逃さないで
小さなサイン　気付けば救える　尊い命
シナノケンシ株式会社　宮坂　升美

ポスターの部

みんな　なかよし
南小学校 一年　布川（ぬのかわ）　穂（みのり）

みんなえがお
丸子北小学校 二年　山田（やまだ）　蓮花（れんか）

なかよくしよう
西内小学校 三年　滝澤（たきざわ）　桜児郎（おうじろう）

手を繋いで皆で笑おう！
西内小学校 六年　片桐（かたぎり）　咲耶（さや）

思いやりあふれる世界へ
第五中学校 一年　金井（かない）　茉優（まゆ）

なかよし
神科小学校 四年　春原（すのはら）　あこ

明日へ進もう未来への一歩
第五中学校 一年　山崎（やまざき）　愛莉（あいり）

見て見ぬふりがあの子を沈める
塩田中学校 二年　小林（こばやし）　璃音（りお）

世界中に　笑顔を広げよう
神科小学校 五年　坂口（さかぐち）　彩羽（あやは）

＊表紙について＊

認知症サポーター講座を受講した中学生が、高齢者施設を訪問した様子です。中学校でも認知症の理解を深める学習が行われています。

上田市人権啓発推進委員会への
ご意見、入会申込み（年会費500円）は事務局まで。

《事務局》上田市教育委員会　生涯学習・文化財課
TEL.23-5197

［編集・発行］上田市人権啓発推進委員会　上田市天神一丁目8番1号 上田駅前ビルパレオ5階　令和2年3月16日発行