

「過去と人は変えられない」「今と未来、自分を変えることができる!!」この言葉の紹介がありました。参加された方からも、「ご自身の経験を語っていただくことでとても共感できました。」「わかりやすかったです。」との感想を多くいただきました。今後も区民のみならず、ご自身の経験を語っていただけるような講演会を企画していく予定です。どうぞご期待下さい。



講演の様子

北区こころの健康講座を開催しました(12月5日開催)
働くこととメンタルヘルスリカバリー当事者と心理カウンセラーふたつの視点から、メンタルネットきた(北区自立支援連絡協議会 精神部会)では、毎年区民向けの講演会を開催しています。今年も、「働くこととメンタルヘルス」をテーマにし、ご自身も仕事でメンタル不調を経験された心理カウンセラーの宮崎勝博先生にご講演いただきました。

近年では、仕事等に関する強い不安・ストレスから精神障害を発症してしまう方も多く、宮崎先生自身の実体験をもとにメンタル不調の際にどのように対処してきたのか。また、どのような支援があったのか。とても分かりやすく説明していただきました。

効果的なストレス解消法については、①リラックス・リフレッシュに努める(睡眠・運動・食事)②ストレスの原因になるものを自分で取り除く(問題解決を図る)③助けを求める(人に相談する。自分の気持ちを伝える)等の積極的な方法を紹介していただきました。特に誰かに自分の話を聞いてもらう(相談すること)は、問題が解消されなくても気が楽になることが多いため、抱え込まずに相談することが大切とお話いただきました。

また、宮崎先生より交流分析療法の格言として、「過去と人は変えられない」「今と未来、自分を変えることができる!!」この言葉の紹介がありました。

ちいきほっとニュース
第41号

発行
北区社会福祉協議会
〒462-0844
北区清水四丁目17-1
北区在宅サービスセンター内
電話:915-7435
FAX:915-2640

イベント情報・募集

Tel 915-7435
Fax 915-2640

<http://www.kitashakyo.jp/>
ホームページから
カラー版をご覧いただけます

北区の様々なイベント情報を掲載するコーナーです。掲載依頼・問合せは、左記連絡先まで

ふくちゃんきたちゃんボランティア委員会
● プチサロンふくちゃん・きたちゃん ●
～ふくしがきた 開催します～

セルフ製品の販売会&ミニ教室等を開催します。どなたでもご自由にご来場ください。

▽日時 3月23日(火)11時～14時
▽場所 名古屋市総合社会福祉会館(北区役所)7階 大会議室、中会議室、研修室
▽内容 ① セルフ製品(障がい者が心をこめて作った自主製品)の販売
② ミニ教室“布の手作りくるみブローチ”
③ はつらつ展覧会～はつらつ川柳&年賀状
▽主催 ふくちゃんきたちゃんボランティア委員会
▽問合せ ☎:915-7435 北区社協 担当:佐野・浅井

感染対策しながら実施します

天上天下唯我独尊

好きな言葉というわけではありませんが、高校入学時に校長先生より「この意味を考えなさい」と言われた言葉です。最初は「自分が一番大事?」と思いました。答えをもらうわけでもなく卒業し、今もって時々思い出しては頭の中で考える言葉です。

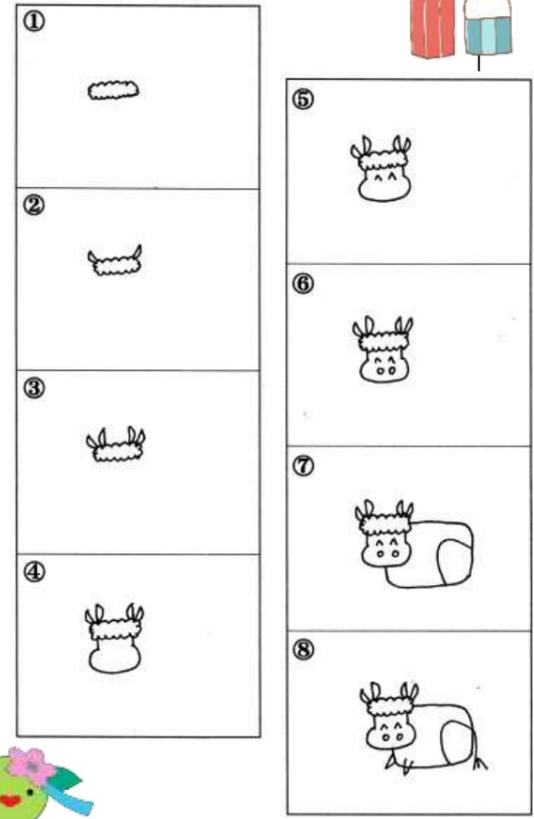
「この世に生まれたすべての命が大切である」と思ったり、「すべての命に役割がある」と思ったり、「生まれて死んでゆくまで何も付加しない」「己」を見出すことの大切さ。を思ったり、私にとって、色々と考えさせられる言葉です。

天上天下唯我独尊

第30回私の好きなことばリレー
北区介護保険事業所
ミドルマネジャー 井本 峰子 さん

これであなたもお絵かき名人!
お絵かき辞典
コーナー
～その10～

自分で絵を描くのが苦手でも、順番に書いていけばステキな絵が完成します。楠学区にお住まいの楠三郎さん(ペンネーム)によるお絵かき辞典です。第10回は、うしです。



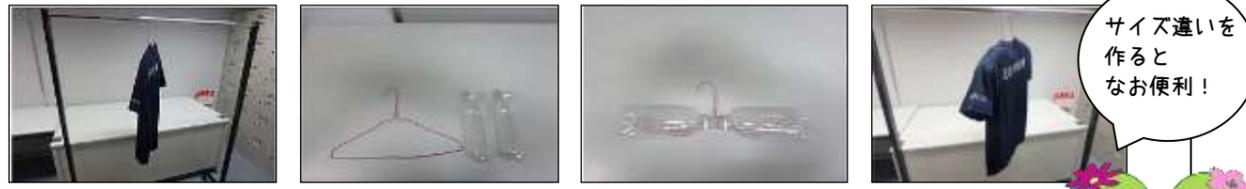
防災まめ知識
～その25 警視庁警備部災害対策課ツイッター⑤～

『防災まめ知識』は、名古屋きた災害ボランティアネットワークさんのご協力による、防災関連のまめ知識についての連載です。気軽に読んで、ためになって楽しいコーナーで

～南海トラフ巨大地震がやってくる!? 私たちにできること その25～

警視庁警備部災害対策課ツイッター※をご存知ですか? 【引用:「警視庁HP」】
『警視庁警備部災害対策課』が発信しているツイッターをご存知ですか? ツイート総数(発信の数)は2000以上、フォロワー数(購読者)は約80万人と大人気で、親しみやすくお役立ち情報満載です。今号では、「災害対策課ツイッター」で多くの「いいね」を集めたツイートをご紹介します。 ※ツイッターとは:1回につき140文字までのテキスト(=ツイート)を投稿するもの。

◆ペットボトルで洗濯物を乾きやすく(2018年12月25日配信)
避難生活中の洗濯は、一苦勞です。部屋は狭いし、洗濯物も乾きにくいし。こんな時、少しでも早く乾いてほしいですね。そんな時は針金ハンガーとペットボトルを使って一工夫。ハンガーの左右先端を潰してペットボトルを差し込むだけ。Tシャツ内に空間ができ乾きやすくなります。参考にして下さい。



サイズ違いを作ると
なお便利!

北区

日本語 教室 特集



日本語指導が必要な児童生徒数が全国一多い愛知県。最近は、クラスメイトに外国籍又は日本語の支援が必要な児童生徒がいることが当たり前になってきました。このような現状に対し名古屋市内では、日本語を理解できない、日常会話はできるが授業で使う言葉を理解できない児童に対し小学校の教室を利用し学習会を開催しています。また、日本語指導講師、母語学習協力員によるきめ細かい日本語学習支援推進を行っています。

それとは別に、地域のボランティアによる日本語教室が開催されているのを「存じずじょうか。」ここでは、日本語を学習したいという様々な方が日本語を学びにきています。北区でもこの日本語教室が開催されています。それぞれの教室に訪問し、お話を伺ってきました。

黒川日本語教室

歴史ある日本語教室

発足から35年以上の歴史のある黒川日本語教室は、一九八六年に中国残留孤児に対する日本語教育を目的として、ボランティアによる活動がはじまりました。そして、中国残留孤児の数が減ったことなどから、二〇一一年より、日本語を母語としない方まで対象を広げて活動を続けております。対象を変更した当初は少なかった学習者も28名まで増え、現在でも定期的に新規学習者が申し込みをしている状況です。

同じ目標の仲間と切磋琢磨し、学べるクラス制

黒川日本語教室では、毎週木曜日の18時半から20時15分(緊急事態宣言中は19時30分)まで、現在8クラスに分かれて、中国、フランス、イギリス、ネパール、タイなど様々な外国籍の学習者を対象に、日本語の習熟度に応じて授業が行われます。基礎的な単語から学び、クラスから、諺や、日本の文化や慣習を学ぶクラス、漢字を勉強するクラスなど、その人に応じて最適なプログラムで学ぶことができます。現在は28名の学習者と15名の

の講師がボランティアで教えております。「コロナ感染症予防対策など様々な工夫されながら取り組まれています。」

↓教室の様子



↑県の表彰状と田口さん(左) 高橋さん

ベトナム国籍の学習者の方は、「自分のレベルに応じて勉強できることがいい。」

と、笑顔で話されました。「聞き取れなかった言葉が聞き取れるようになるのが嬉しい。」「日本の文化はもちろん、他の受講者の国の文化も交流しながら学べるのが楽しい。」など、ボランティアの皆さんへの日頃の感謝も述べられていました。

学習者はいずれ私たちを支えてくる人材に

「当教室は、夜間に開催しており、学習者の日本語レベルに応じてクラス分けがされるのが特徴的。」と話される代表の田口さん、ボランティアの高橋さん。

「それぞれ自身のレベルにあった授業を受け、学習者の日本語が上達したと感じられる瞬間が何よりのやりがいです。これから外国籍の方の力をもっと必要な社会となる。各市区町村レベルで、日本語教育が不可欠ななか、日本語教室を多く作り、ニーズへ対応していかないといけない。日本語教室として今後社会的な役割がますます強く求められてきている中、学習者の立場を大切に、日本語への理解をより深めてもらえるよう、頑張っていきたい。」



ベトナム国籍の学習者

はじめての一步教室

愛知夜間中学を語る会主宰 支援

必要な所に必要な教室を

『はじめての一步教室』は、令和2年8月に開設されたばかりの『自主夜間中学』の教室です。会の代表、笹山さんは、現役の高校教諭。この教室を開設される前から『愛知夜間中学を考える会』の活動で、様々な事情で普通教育としての義務教育を受けられなかった方が通える公立の夜間中学校の必要性を訴えておられました。そんな時、令和2年3月上旬からコロナウィルス感染拡大防止のため、学校が休校に。日本語支援が必要な児童生徒にも大きな影響をもたらしました。このような状況を受け、笹山さんが代表を務める『愛知夜間中学を語る会』が中心となって、地元に住む元教諭、大学生などのボランティアと一緒に教室を開設されました。

温かな見守りの中で

教室は、名北福祉会が運営する平屋の一軒家『憩いの家』で、毎週土曜日10時から17時まで開いています。前半は子どもたちのための学習支援、後半は日本語でのやり取りに不安のある大人向けに開催されています。ゆくゆくは『自主夜

間中学』という名称の通り、昼間働いている方々にも利用していただけるように夜間の時間帯も開催予定ですが、まだ環境整備が追いついておらず、しばらくはこのままでの開催となるそうです。

日本語や勉強を教える際は、何に困り、どこでつまづいているのか一緒に探りながら、一人ひとりの状況にあわせて異なる指導を行っているそうです。本日は、中学3年生の生徒が2人、学習に来ていました。受験生ということもあり、真剣に国語の問題に向き合っていました。その様子を温かいまなざしで見守っておられる方もおり、まるで親戚のお宅にいるような居心地の良い環境で学んでいます。

前向きな姿勢で、生きた日本語を学んでほしい

日本語を理解するための教材として、文化庁の『はじめて』にほんを使用されているそうですが、新聞折込チラシなどを使ったりもあるそうです。これは、生活の中で使う日本語を学んでもらうことで、日常生活や就労に役立ててほしいという思いから。また、

「前向きな気持ちで学習を進められるように、彼らが育った文化やその文化や気候などに配慮しながら学習内容に加えていく」と、興味関

日本語教室の枠を超えて

代表の笹山さんに、教室への思いを伺いました。

「教室には、文化の違い、生活や子育て、コロナ禍での悩みなど様々な困りごとを抱えている方がいらつしゃいます。この教室が、日本語を学ぶだけでなく、さまざまな事情で孤立を深める可能性のある方に対する居場所の一つとらえていただき、ここに通う方々が地域とつながる場所になると嬉しいですね。私たちもここに来る方々にたくさん学ばせてもらっています。」

心を持って主体的な学習を進められます。ここに学びに来る方はみんな一生懸命ですよ。」と学習ボランティアの桐山さん。

日本語を学ぶ側だけでなく、教える側も学び側の背景を意識されながら、お互いが歩み寄り、『生きた日本語』を教えておられます。

取材後記

取材させていただいた日本語教室は、様々な国籍の方が交流する場であり、日本語を学びながら地域の方々の温かさに触れ、自然な日本語を学べる場でした。また、地域の方々にとっては、異文化の方々と触れ合い、理解する場だと感じました。日本語教室は日本語を学ぶだけでなく多文化共生の居場所となりえるのではないのでしょうか。



憩いの家 外観



↑はじめての一步教室のみなさん

真剣に学んでいる様子→