川崎市育成会手をむすぶ親の会　幸支部

幸通信No.28

発行日　令和２年11月１日

秋の気配が色濃くなってきましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。爽やかな空気の中で秋の味覚を楽しんだり、秋の夜長を読書やＤＶＤ鑑賞に当てたり、心の栄養もたくさん取りたいものです。

さて、今回で８年目に突入する「幸通信」ですが、少しでも皆様の役に立てればよいなと、思います。これからも、よろしくお願い申し上げます。　（幸支部役員一同）

ご存じですか？「世界メンタルヘルスデー」

１０月１０日（土）は、世界メンタルヘルスデーだったそうですが、私は、残念ながら知りませんでした。東京タワーがライトアップされるなどのイベントも開催されたようです。ご存じの方もいらっしゃるかと思いますが、厚生労働省のホームページからの抜粋をご紹介いたします。

１．「世界メンタルヘルスデー」について

この「世界メンタルヘルスデー」は、世界精神衛生連盟（ＷＦＭＨ）が、１９９２年より、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、１０月１０日を「世界メンタルヘルスデー」と定めたのが始まりで、その後、世界保健機構（ＷＨＯ）も協賛し、正式な国際デー（国際記念日）とされているそうです。

２．「シルバーリボン運動」について

「シルバーリボン運動」は、１９９３年に統合失調症への理解を求める取り組みとして、米国のカリフオルニア州からはじまった運動だそうですが、現在では、脳や心に起因する疾患（障害）およびメンタルヘルスへの理解を促進する運動として、また、脳や心に起因する疾患（障害）に対する誤解や偏見を和らげ、それらを抱えるご本人やそのご家族が前向きに生活することができる社会の実現を目指して、世界規模で展開されているとのことです。

不安から睡眠不足になったり、食欲がなくなったり、そんな体調の変化から心のバランスまでも崩してしまうことは誰にでも起こりうることです。そういった心の不調を理解してもらえず困っている人がたくさんいる状況は、知的障害のある人と同じですね。（次ページに続く）

詳細は、【「世界メンタルヘルスデーについて」厚生労働省のホームページ】をご覧ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaishahukushi/World_mental_health_day.html

三密（密閉・密集・密接）を避けるということで、おしゃべりをしながらの食事や交通機関の利用、観劇などにも、マスクの着用や手の消毒といった気遣いが必要です。以前と同じようにストレス解消ができないという状況が長く続くと、知らないうちに精神的な疲れがたまってくるかもしれません。

これを機に「メンタルヘルス」についても考えていきたいなと、思いました。

また、川崎市のホームページに、「新型コロナウィルス流行によるストレス対処について」という資料が掲載されていましたので、簡単に紹介いたします。

〇心身の健康のために

十分な睡眠やバランスのよい食事、規則正しい生活を心がけましょう。

〇少しでも気持ちを楽にするために

電話やメールで信頼している人と話したりすることで、気持ちが楽になります。

〇がんばっている人たちを応援しましょう

感染した人々の治療にあたる医療従事者や支援に当たる人々が、あなたの大切な人の安全を守るためにがんばっています。

詳細は、下記のＵＲＬからご覧ください。

【新型コロナウィルス流行によるストレス対処について（各種相談先一覧付き）】

https://www.city.kawasaki.jp/350/cmsfiles/contents/0000117/117031/shinngatakoronasutoresuchirashi(kakusyusoudannkikann).pdf

これから、インフルエンザの流行も考えなければなりませんが、新型コロナウィルスも、インフルエンザウイルスも、アルコール消毒が効果的とのことですので、気を引き締めて続けていきましょう。

（仁尾　智都子）

「多様性」について

先日、「レディス アンド ジェントルマン」という機内アナウンスを廃止したというニュースを見ました。この頃は、申込書などに男女を記載する箇所があっても「不記入可」という但し書きが付いていたり、男女の記載がなくなったり、ということが多いように思います。また、働くという視点からみると、『男女雇用機会均等法』の第５条では、企業が労働者を募集したり、採用したりする際には性別を理由とする差別を禁止し、男女均等な取扱いを求めているとのこと。厚生労働省のホームページには、『男女均等な採用選考ルール』が掲載されており、どういったことが差別にあたるのか、具体例を挙げて説明がされています。（次ページへ続く）

詳細は、【「男女均等な採用選考ルール」厚生労働省のホームページ】をご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/general/seido/koyou/danjokintou/dl/rule.pdf

この『男女均等な採用選考ルール』では、性別による差別以外でも、身長や体重、または体力を要件とすることも、合理的な理由がない場合には違法となると記載されています。バスやタクシーの運転手さん、宅配業者の方など、以前と比べて女性の活躍が見られるのもこういったことからなのだと納得しました。

また、最近のドラマや映画のテーマになるものも、「今までの概念とは違っても良いんだ」というメッセージを持つものが人気を集めていると感じます。そして、若い世代のお笑い芸人と言われる人達のネタも「だれも傷つけない笑い」が主流だそうで、いろいろな立場の人がその人なりにがんばって生きていることを応援するネタが流行っているのは、少しずつではあるけれども、価値観に変化が生まれているのかな？と、うれしい気持ちになります。

「多様性」を認めるというと、どこまで認めるのか、それで何かあった時には誰が責任をとるのか、といった課題もあるとは思います。それでも、「これって、差別になるのでは？」という感性を、いつも持っていたいと思っています。　（仁尾　智都子）

「障害者差別解消」の見直しについて（№２）

幸通信№２５（令和２年２月１日発行）で「障害者差別解消法」の見直しについて掲載しました。

幸通信№２５では、令和元年１２月１２日に第４８回障害者政策委員会（内閣府）が開かれたことと、そのときの検討内容について紹介しました。今回は、その後の動きについて、簡単にお知らせいたします。内閣府のホームページによると、令和２年１月２７日に、第４９回障害者政策委員会が開催され、示されたとりまとめ案に委員から多くの意見が出され、第５０回（令和２年２月２１日）、第５１回（令和２年５月２５日）と障害者政策委員会で修正を重ね、第５２回障害者政策委員会（令和２年６月２２日）で、委員の意見のとりまとめができたそうです。以下、題目だけですが抜粋します。

「３年後見直しにあたっての基本的な考え方」

見直しにあたっては、制度や運用の不十分な点について、特に次の３点に配慮した。

（１）条約（障害者権利条約）の理念の尊重及び整合性の確保

（２）地域における取組等の実情を踏まえた見直し

（３）関係者間の相互理解の促進

「個別の論点と見直しの方向性」

地方公共団体における障害者差別解消法の施行状況等を踏まえて議論し、その中で制度・運用上の課題として挙がった意見等を、現状・課題、見直しの方向性としてまとめた。

（１）差別の定義・概念について

（２）事業者による合理的配慮の提供について

（３）相談・紛糾解決の体制整備について

「障害者基本法」の改正が８年間されていないことも、この「障害者差別解消法」の改正に影響があるようです。　（仁尾　智都子）

詳しくは【「障害者差別解消法の施行３年後見直しに関する意見（案）」内閣府】をご覧ください。

https://www8.cao.go.jp/shougai/suishin/seisaku_iinkai/k_52/index.n html

幸のほっと♥スポット　File２３　さいわい探検スタンプラリー

秋が来て気持ちのよい季節になりましたが、今年は新型コロナウィルスの影響でまだ気軽に旅行という気持ちにはなれない方も多いのではないでしょうか。

それでも、幸区内のスタンプラリーなら、３密を避けて自分のペースで楽しめるのでは？と、いうことで、今回は、幸区役所などが主催している「さいわい探検スタンプラリー」（開催期間１０月１０日（土）から１１月２４日（火）まで）の紹介をします。

このスタンプラリーには、鉄道ルートと子育てルートがありますが、子育てルートは参加条件があるので、誰でも参加できる鉄道ルートのみ紹介します。

参加方法は簡単で、スマホなどで⇒⇒のＱＲコードを読み取ると「鉄道でハグくむ幸２０２０」のページにアクセスできます。そこで参加方法やスタンプラリースポットを確認し、目指すスポットに行って、スマホでスタンプをゲットするだけです。地図も表示されますし、目的地までのナビもしてくれます。

矢向踏切

スポットは、全部で１４か所ありますが、すべて鉄道に関係があります。

私は、バスと電車と徒歩で１日に２時間くらいと決めて回りましたが、３日で全スポットのスタンプを制覇できました。ある程度集中してスポットが設定してあるようなので、参加者に優しいスタンプラリーですね。

また、近くを通っても公園があることに全然気がついていなかったところが、鉄道のビュースポットだったり、初めて知った名所や、鉄道関係の由来などとても楽しく、しかもスマホにスタンプが押されるときに「ポン!」とすごく威勢の良い音がしたりして、爽快な気分になりました。

平日だと、比較的すいているみたいですし、スタンプもスマホなので、接触なしで済みます。そのうえ、スタンプを３個集めると参加賞（先着順）がもらえ、５個集めると抽選で特典（意外と言っては失礼ですが、豪華です）が当たります。とりあえず、私は、参加賞の鉄道貨物協会のノベルティをいただきました。

個人的に嬉しかったのは、以前このコーナーで紹介した場所が、３か所もスポットに入っていたことです。スポットは自分で探した方が楽しいかと思い、答えは秘密です。ぜひ、幸通信のバックナンバーで探してみてください。皆様も、秋の散歩をスタンプラリーでお楽しみになってはいかがでしょうか。　（髙山　君子）

西口さくら緑地

※１．ＱＲコードは、幸区役所地域振興課のご厚意で提供していただきました。

※２．ルートは、場所によっては歩道のない車道もあります。車に気を付けて楽しんでください。
移動しながらのでスマホは危険ですのでやめましょう。