

ハートパル




「誰か」のことじゃない。人権について考えてみる



昭和23年（1948年）12月10日、国連において世界の全ての人々と全ての国々が達成すべき共通の基準として「世界人権宣言」が採択されました。これを記念して、12月10日は「人権デー」と定められ、日本では毎年12月4日から10日までの一週間を人権週間としました。人権週間は一人ひとりの違いを認めたり、自分や相手の良いところを見つけて、それぞれが大切な存在であることを知る、大切な一週間です。

全国各地では様々な人権啓発イベントが開催されています。また、YouTube法務省チャンネルでは「『誰か』のことじゃない。」をテーマに、様々な人権問題に関するショートストーリーの動画が配信されています。この機会にぜひ人権について考えてみませんか？

人権啓発動画「『誰か』のことじゃない。」



人権問題は決して、自分以外の「誰か」のことではないということを、主人公である美緒たちが気づく様子を様々な角度から描くショートストーリーです。



人権週間をどう過ごす？

わたしも大切 あなたも大切 * 自己肯定感について一緒に学ぼう！

自己肯定感とは、自分の性格や能力などを肯定的に考えたり感じたりする感情のことです。自己肯定感と人権って関係があるの？と思う方もいるでしょう。自己肯定感を高めることは、自分自身を大切にする気持ちを育み、他者を尊重する姿勢につながります。実はこの考え方が、人権においてとても大切だと言われています。

自己肯定感について学ぶ上で、まずは自分の今の状態を知ることから始めてみましょう。次の12の質問に対して○か×を記入して下さい。

< あなたの自己肯定感チェックシート >

○ or ×

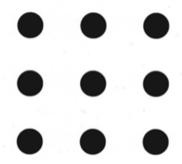
- 朝、鏡を見て自分の嫌なところを探してしまっている
- SNSを開くたび、人からの「いいね」を待っている自分がある
- 職場や学校、家庭でちょっと注意されると、深く落ち込んでしまう。立ち直るまでに時間がかかってしまう
- 自分のペースを乱されると、些細なことでもイラッとしてしまうことがある
- ふとしたときに「無理」「忙しい」「疲れた」「どうしよう」「嫌だ」「つらい」といったネガティブな言葉がこぼれている
- 「ねば」「べき」と考えてしまい、行動を起こせない
- 上司から言われた何気ないひと言が気になって、こだわってしまう
- やるぞと決めても、まわりの人の目が気になり、躊躇してしまうことがある
- 出かける前、1日を過ごす服に悩んでしまう
- 一度決めたことなのに、本当にこれでいいのかと悩むことがある
- 新しいことに挑戦したいなと思っても、「どうせ」「自分じゃな」と、勝手に限界を決めてしまっている
- 電車から降りるときやエレベーターに乗るとき、ノロノロしている人にイライラしてしまう

○が10個以上の方
自己肯定感がかなり低い状態

○が5個以下の方
比較的自己肯定感が高い状態

ハートパルクイズ

9つの点を4本の直線でつないでみよう。



答えはこの紙面の中にあります

自己肯定感が高まるWork

鏡に向かって「大丈夫」

深呼吸とセルフハグ

「ま、いっか。」と一息ついてみる

自分の今の状態を知るだけでも、心は楽になると言われていますが、自己肯定感じこ肯定感は育てることが出来るものです。この機会に、自己肯定感を高めて、どんどん自分に○をプレゼントしましょう。

気軽に取り組むことが出来るワークをご紹介します。ぜひお試しください。



女性のための

再就職セミナー講座を開催します

01 身体の整え方を学ぼう!!

1/14 (火)

10:00~12:00

プラットおおむら
6階 和室(大)



02 今更聞けない 大人の基本メイク術

1/21 (火)

10:00~12:00

プラットおおむら
4階 ハートパル講座室

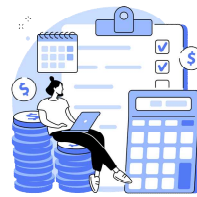


03 マネ活を始めよう!!

1/28 (火)

10:00~12:00

プラットおおむら
4階 ハートパル講座室



対象：再就職を希望する女性

先着 15名

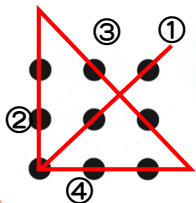
*原則3回の講座へ参加出来る方



ライブラリー室より

オススメ書籍のご紹介

クイズの答えはこちら!



「4本の直線」でつながり、無意識に、「9つの点からはみ出してはいけない」という思い込みが働くことによって、発想がせばめられていませんか?



何があっても「大丈夫。」と思えるようになる

自己肯定感の教科書 著者：中島 輝

今日から出来るちょっとしたコツも満載。心が軽くなり、明日への力がみなぎる一冊。



男女共同参画推進センター「ハートパル」

女性のための 相談室

月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始休み)

0957-54-8715

秘密は守ります ひどりで悩まず気軽にお電話ください

相談無料

当センターへの相談・イベント講座などで来所される際は、市宮東本町第1・第2駐車場をご利用ください。

無料駐車券を発行します。



大村市パートナーシップ宣誓制度開始一周年記念講座

もっと知りたい!

LGBTQ

1/19 (日)

13:00開場 13:30～15:00

プラザおおむら2階ホール

講師：五十嵐ゆりさん
NPO法人Rainbow Soup代表



申込 QR

Rainbow Soupは福岡・九州を拠点に、SOGIEやLGBT等セクシュアルマイリティ(性的少数者)関連の情報発信・啓発活動に取り組むNPO法人です。



【問合せ先】大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」

〒856-0832

大村市本町458番地2 プラットおおむら4階(旧浜屋ビル)

TEL:0957-54-8715 FAX:0957-54-8700

EX-ℓ:danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

問合せ時間 月～金曜日 9:00～17:00(祝日・年末年始休み)

