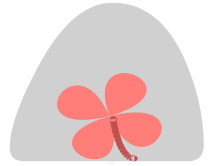


Assault
Prevention
Information
Space

～暴力防止に役立つ情報
収集や発信の拠点として
様々な活動を行っています～

APIS

NPO法人暴力防止情報スペース・APIS (アピス)



2022.4.21

No.87



(写真撮影・刺繍 野中ひとみ)

- ◆ 巻頭言 春に思うアレコレ
- ◆ 講師派遣 人権擁護委員研修「パワーハラスメントについて」報告
- ◆ 大阪府人権擁護士会に参加して
- ◆ 関西 CAP 交流会 寮美千子さん講演会に参加して
- ◆ 暴力のない世界で暮らしたいNVC～非暴力コミュニケーション～
- ◆ 80代で思うこと
- ◆ 学び舎日記
- ◆ プログラム開発「きもちたいせつプログラム」開発・進化中
- ◆ APIS 総会・交流会のお知らせ
- ◆ APIS の活動記録 2022年1月～3月

春に思うアレコレ

今年の誕生日で、66才になりました。
還暦（60才）になった時も「年寄りになったんだなあ〜」
と思ったけれど……。
身体に悪いところもなく、普段の生活での不自由も感じてい
なかつた…
66才という響きには、お世辞にも「若い」とは言えない淋し
さを感じています。

私は、未婚のまま30歳になるのが怖くて、なんとか29歳
で滑り込みのような結婚をしました。子どもを二人育てなが
ら、女性が生きやすい社会にしたいと細々と活動していまし
た。

その時に出会ったのが APIS でした。最初は、海外で実施されていたワー
クショップの CAP でした。子ども自身に意見表明権があること、子どもの意
見を尊重すること、子どもの人権を認めること等です。私の育った時代の環境
には全く無かった考え方です。母親から「あなたは、どうしたい？」と問い
かけられた記憶はありませんでした。

現在は、仕事も定年退職したので毎日が日曜日という日常です。
働いている時や、子育てしている時は、少しでも自分の時間が欲しいと思っていま
しが…。毎日が日曜日となると、一日中ダラダラとTVの前で過ごしているのです。

何か、始めなければ…と思うものの、何をしたいのかが解らない！
本を読むという根気も無くなっているみたいです。新聞は時間をかけてのんびり読むのが
精一杯…。私の気持ちの中に「これを知りたい」という好奇心が無くなったのかもしれない
けれど…。

ラジオやTVで、いくつになっても勉強されたり、染め物をされたり、時間を有意義に使
っておられる方々を見ると焦る私が居るのだけれど、何をしたら良いのかが解らない。
困ったものだ💧

夫や子どもたちの世話をしていた時には、自分のしたいことをする時間が無いと不平を
言っていたのに、今、時間があるのにすることが無いなんてどういうことなのだろう。

みんな、何をして時間を過ごされているのだろう？ 教えて〜

(M. I)



人権擁護委員研修「パワーハラスメントについて」報告

2022年2月8日(火) 大阪法務局 13:45~15:15

APIS が講師担当となり人権擁護委員の方に研修を行うようになって 10 年くらいになりますが、今回は「パワーハラスメント」がテーマでした。このテーマでは 2 年前にも行い、昨年も予定されていましたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況が厳しく取りやめになっていました。

テーマとして選ばれ続けているのは、パワーハラスメントに関する法律（通称パワハラ防止法）が最近できたからです。作られたのが 2019 年で、翌（2020）年 6 月 1 日からの施行対象となったのが一部の大企業に限られ、時間を置いた今年 2022 年 4 月 1 日からは中小の企業も含めた全ての職場が対象となるタイミングということがあります。

研修の始めに、パワーハラスメントの体験を聞いたところ、予想に反して「ある」と手を上げた方はほんのわずかでした。私はかつて 6 種類の「過小な要求」に不本意な思いを体験したことがあり、また、親戚の複数の人がパワーハラスメントによるメンタルの不調を経験していて、「ある」と答える人がほとんどだと考えていたので、とても意外でした。ただ、よく考えてみれば、多くの人にとって、「パワーハラスメント」という言葉はまだまだ聞き馴染みのない言葉であり、それが人権侵害であるという考えにも馴染まないのが現状なのかもしれません。「職場の伝統的な慣習」で疑う余地の無いことだったり、自分もそうしてやって来たことの何がいけないのかという反発を感じる人もいるでしょう。パワハラ防止法が社会に定着するには、かなり長い年数がかかると予想しています。

講師担当として事前に準備する中でも、法制度の複雑さを感じました。パワハラ防止法で定義している「パワーハラスメント」を理解するための 3 つの要素をさらに細かく説明する 6 類型、それをまた該当する事例と該当しない事例で説明する指針があって、何重にも枠が重なっているのに驚きました。更に、職場の措置と刑法や民法上の処罰は直接には繋がらず、その都度の手続きが必要なことを漏らさず伝えなければと緊張しました。

パワーハラスメントが社会に与えている大きな影響を伝える報道が続いています。昨年 11 月に大阪の人工島・舞洲であった倉庫火災は「同僚から暴行を受けて、別々の職場にし



てはしくて火をつけた」と供述する 19 歳の派遣社員による放火でした。身体的な攻撃から逃げたかったとしても放火は決して許されることではありませんが、身体的な攻撃から逃げるための他の方法を持たなかったこの社員もまた被害を受けたままであったと思います。個々の人の命と人生に悪影響を及ぼし、社会のリスクを生んでいるパワーハラスメントへの理解が広がることを願っています。

(のぶどう)

大阪府人権擁護士会に参加して

2021年12月27日（月）咲洲大阪府庁

2021年12月に大阪府人権施策推進基本方針が改正されたので、その内容についてレクチャーを受けてきました。

前回の策定から20年が経過したため人権をめぐる状況は大きく変化しました。そこで2020年には人権に関する府民意識調査を実施し、その動向を受け人権課題の現状・取り組みの方向性を見直し今回の大阪府人権施策推進基本方針の改正に至ったそうです。

人権文化を豊かにするため、本人が選ぶことが出来ない事柄の項目に性的指向・性自認の言葉も追加されました。また、インターネットでの匿名での書き込みによる差別助長の文言も入り良い点も増えましたが、子どもの人権については踏み込みが甘いように感じました。

質疑応答では、一緒に参加したAPISの人権擁護士の一人がヤングケアラー問題の記述がないことや子どもが主体的に人権問題に気づけるような施策がないことについて意見を述べました。

人権NPOとして、人権尊重の社会を実現するため、条例改正にも注意深く関心を払っていきたいと思います。



(APIS人権擁護士・S K)

関西CAP交流会 寮美千子さん講演会に参加して

「聴く・語る」ことのカ ～奈良少年刑務所涵養プログラムから～

2022年2月20日13:30～15:30 オンライン開催

奈良に住んでいた時、明治時代に建てられたレンガ造りの建物を外から眺めることはあっても、中に入る機会はなかった奈良少年刑務所。その刑務所の少年たちの詩集「空が青いから白をえらんだのです～奈良少年刑務所詩集」を10年ほど前にAPISメンバーから紹介された。大変心動かされ、機会ある度にこの本を色々な人に紹介してきた。今回この講演会があることを知り、「受刑者たちの情操教育の授業の講師をされ、この本をまとめられた方がどんな方か、生の話を聞いてみたい！」と思い講演会に参加した。

Zoom画面に登場され、話し始めた寮さんはめちゃくちゃおしゃべりで、とても明るい雰囲気の方だった。（想像と違ったなあ）

寮さんは2006年から奈良に住むようになり、その立派な建物に魅せられて「矯正展」に足を運ばれたのをきっかけに「社会性涵養プログラム」の「物語の教室」の講師を引き受けられた。

2007年から足かけ10年、「物語の教室」には186名が参加し、一人として変わらない子はいなかった。そんな教室がどんな様子だったか、感じたことをお話しくださった。

授業は月に1回90分を6～8カ月。内容は絵本を読み、朗読劇として演じることから始まり、回が進むと詩を書いていくというもの。講師を受けられた時には「言葉にすごい力がある」とは思いもしなかったが、結果として「力があつた」ことを実感された。

初めての授業に参加した少年たちは「引込み思案でおとなしい少年たち」で、多くの人がイメージしている怖い人間像とはかけ離れていた。加害者になる前に被害者になってきた子どもたちだった。「苦しい、悲しい、つらい感情」が出せなくて心の扉を閉めてしまう。すると「喜び、楽しみの感情」も一緒に心に入ってこなくなる。つらかったことを無かったことにすると、どこかにひずみが起きてくる。「その気持ちを分かち合える人がこの少年たちには必要だ」と強く思ったそうだ。

寮さんが授業を進めるにあたって気をつけられていたことは ①相手を否定しない ②深追いしない ③自分で選択する ④安心・安全な場所・人・時間の提供 ⑤人生訓をたれない＝「そのままが良い」と寄りそう存在になる。

絵本の朗読をしたときは、拍手をもらう経験をし、絵本の役を演じることを通じて子どもたちの表情と雰囲気はどんどん変わった。回が進んでから「詩を書いてきてください」「良いことことを書かなくてよい、自分の気持ちを書いたらいい、何もなかったら好きな色のことでも良いよ」と少年たちに宿題を出した。詩の発表の時、寮さんは泣きながら詩を聞いた。同席している教官も泣いた。私も本を読んだ時の私を思い出し、その情景が目についた。寮さんは、色々なつらい経験をしてきた子どもたちの中に豊かな感受性を感じられた。詩を発表し拍手をもらい、感想を言ってもらう。そんな経験が本当に少なかったのだろう。寮さんは「どうしてこんな子どもたちが犯罪を犯したのだろう」「被害者にとって事件は大きなトラウマだが、加害者にとっても大きなトラウマになっている。事件に対して自分がやったことを理解するにはまずは被害者自身が自分を見つめ直す必要がある」と切に思われた。この子たちは今まで他人に「受け止め切れていない」ことで、犯罪に走っていたのだろう。優しく、繊細だから犯罪に行くしかなかったのか、一旦心を開くと「思いやりの言葉」があふれてくる少年たちに接し、寮さん自身が授業を通して色々な考えのあることに気付き、違う意見を受け入れる本来の姿を再認識された。「どんな詩でも人生を変える言葉になる」「良いとか優れたとかではなく、分かち合う・分かち合おうとする何かが必要」という言葉が印象的だった。「SNSは消費される言葉、詩は深くお互いを受け止め合えるもの」ともおっしゃった。「本当にそうだ。」と私も思った。

日本で有数の教育をする奈良少年刑務所は2017年に歴史を閉じた。素晴らしい71年間の教育は引き継がれることなく、消えてしまった。本当に残念だ。しかし、この授業を受けた少年たちにとって、この授業は忘れられない経験になって生き続ける事だろう。そして本をまとめられたことで、たくさんの人がこの本を手に取り、少年院について理解を深め、自分の思い込みに気付く機会になるだろう。同じ人間として今回も心揺さぶられる生の声を聴く貴重な機会となった

(マーガレット)



暴力のない世界で暮らしたい

NVC (Nonviolent Communication)

～非暴力コミュニケーション～

昨年から NVC を学び始めました。知れば知るほど、APIS で行ってきたことと一致するとの思いが強くなってきました。人間は本来、つながりあって互いに寄り添い助け合い、互いの幸せに貢献しあう力を持っているのに、「教育」されることで自分を否定し、自分を貶めてしまったりして自分の持つ力を見失うことが多くあります。

失敗をマイナスと捉えることで自分の努力を否定し、失敗にかけた時間や思いを無駄なものとして捉えてしまったりもします。起きた事実に加えられた価値観から「良し悪し」「善悪」の評価をすることを、その事実に関係した人の評価として捉えられたりもします。評価が裁きとなった結果必要のない自己卑下をおこなったり、罪悪感や無力感に陥ったりもします。人を分類し評価し裁くことは暴力を助長することにつながって暴力のない世界から遠ざかってしまいます。

私には頑張ったことが結果とは無関係に頑張ったこととして受け止められ、結果が望まなかった結果ならともに嘆き、求めた結果が得られたのであればともに喜べる関係がこの世界を暴力のない世界へと変えていくのだと思えるのです。人との関係性に否定や批判を持ち込まないで相手の個性や想いを肯定するかかわり方をする中で、相手に寄り添ってお互いの違いを尊重する社会を築いていけると考えます。

NVC はお互いを尊重するかかわりのための力になると思います。NVC で大切な 4 つの要素は「O: 観察 (Observations)、F: 感情 (Feelings)、N: 必要としていること・ニーズ (Needs)、R: 要求・リクエスト (Requests)」です。

相手の行動を判断や評価を交えずにシンプルに表現し、そのことで起きる自分感情に意識を向けます。そうすることで自分の必要であったことにつながり、その必要が満たされたのかどうかに気がきます。もし、相手に要求したいことがあれば強制や強要にならないように肯定的な表現でリクエストを出します。興味のある人は、「NVC 人と人との関係にいのちを吹き込む法」(マーシャル・B・ローゼンバーグ 日本経済新聞出版) を読んでみてください。

(P)



80代で思うこと

自分の時間 - いっぱいあります。

振り返りの時間 - いっぱいあります。

年を重ねるって素敵な言葉の響きですが、その中には自立して周りに甘えない自覚を持つことだと思います

私の日常を紹介します。

私が日々心がけていることは、部屋は整理整頓、お気に入りの物に囲まれて過ごしたいので、リビングの飾り棚には、花柄のコーヒーカップ、大皿、ケーキ皿、紅茶ポット、すべて花柄で所狭しと並べています。ソファには、黒地にバラの花柄の膝掛け、玄関マットもスリッパも花柄にして楽しんでます。明るい色がまわりにあると心は華やぎます。

装いも年を重ねるほど自分の世界観を大切に、振り回されなくて楽しみたいです。私のこの冬のお気に入りの装いは、黒のロングコートに真っ赤なマフラーをぐるぐる巻き、マフラーをグリーンに変えると巻き方も変えています。白のセーターは、袖はゆったり、丈は短めで、茶色のフレアパンツを合わせています。おしゃれに歳は関係ないかもしれませんが、品のある装い方、これが年配のいちばんのオシャレだと思います。



私、お一人さま歴16年です。

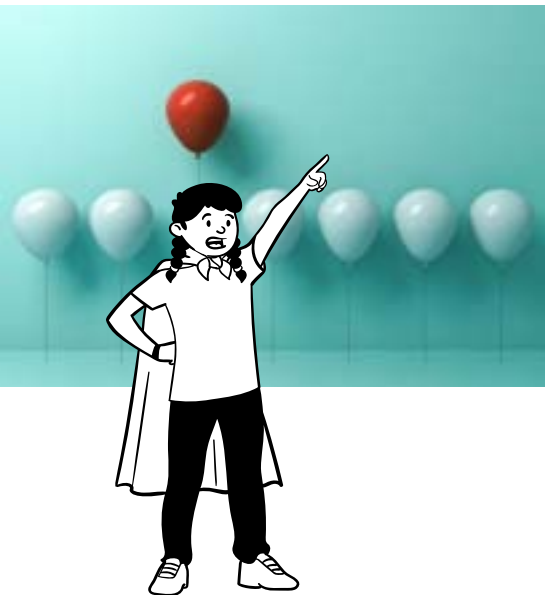
3年前に娘家族が住んでいる大阪のど真ん中に引っ越して来ました。

新しい土地、新しい環境に慣れようと、区役所が主催する高齢者の健康講座に参加を申し込みました。講座は10回コースですが終了の頃には4人グループが誕生。すっかり何年もお付き合いしている友達の関係になりました。お友達づくりは、自分の方から声をかけると相手の方も必ずお話ししてくださるので会話を楽しみましょう。

年配になるほど必要なのは、心の元気、優しさと、そして思いやり。いろんな経験を伝えていくことが、本当のおしゃれな生き方だと思います。(T.S)



学び舎日記



担当した学年で、不登校の子どもたちに出会う時があります。沢山の数ではありませんが、休みがちな子どもも合わせると、毎年学年に一人か二人はいるかなあという感じです。知り合いの子どもさんと、小学校低学年から不登校だったA君がいます。ものすごく繊細なお子さんで、今思えばHSC(ハイリーセンシティブチャイルド)なんだろうと思うのですが、A君のお母さんは低学年の彼にととても丁寧に寄り添い、彼に合うフリースクールを探しました。結果として、彼は通信か通学を選べる高校に進学、現在は大学で絵の勉強をしているようです。

小学校で働き始めた頃、ある先生から「公立学校の先生である以上、学校に来なくて良いですとは言えません」と言われて大変驚きました。

今ではその意味がなんとなくわかります。というのは不登校は原因が様々です。まずは学校に来られるような話し合いなり努力が教職員には必要ですよということだと私は受け取っています。その上で、その子がどうしたいかに寄り添いなさいということではないでしょうか。

別室登校している子どもたちのサポートをしていて色々考えるのは、本来教室で勉強している子たちもこんなふうに時間の制限なく先生たちに話を聞いてもらいたいのでは？ということです。また別室とはいえ学校内ですから、思いのままにあげられて遊んでいる子にどこまで注意し、どこまで勉強するように声をかければよいのかも悩みました。学校に頑張ってきているのだからのびのびさせてあげたい、でも他の子たちはみんなルールを守って生活している、私自身が迷いながらのサポートでした。

そんな中、私にとってとても参考になる本に出会いました。(不登校ではなく、ひきこもりに関する本ですが、本質的には同じだと私は感じています。)

『「ひきこもり」から考える〈聴く〉から始める支援論』
石川良子著 ちくま新書

この本では、「聴く」ことからの支援というものを丁寧に書いてあります。また、その中でも特に腑に落ちたことは、ひきこもりの本質が生きていることや自分の存在に対する確信の揺らぎだと書かれていたところでした。少し長いですが、一部引用させていただきます。



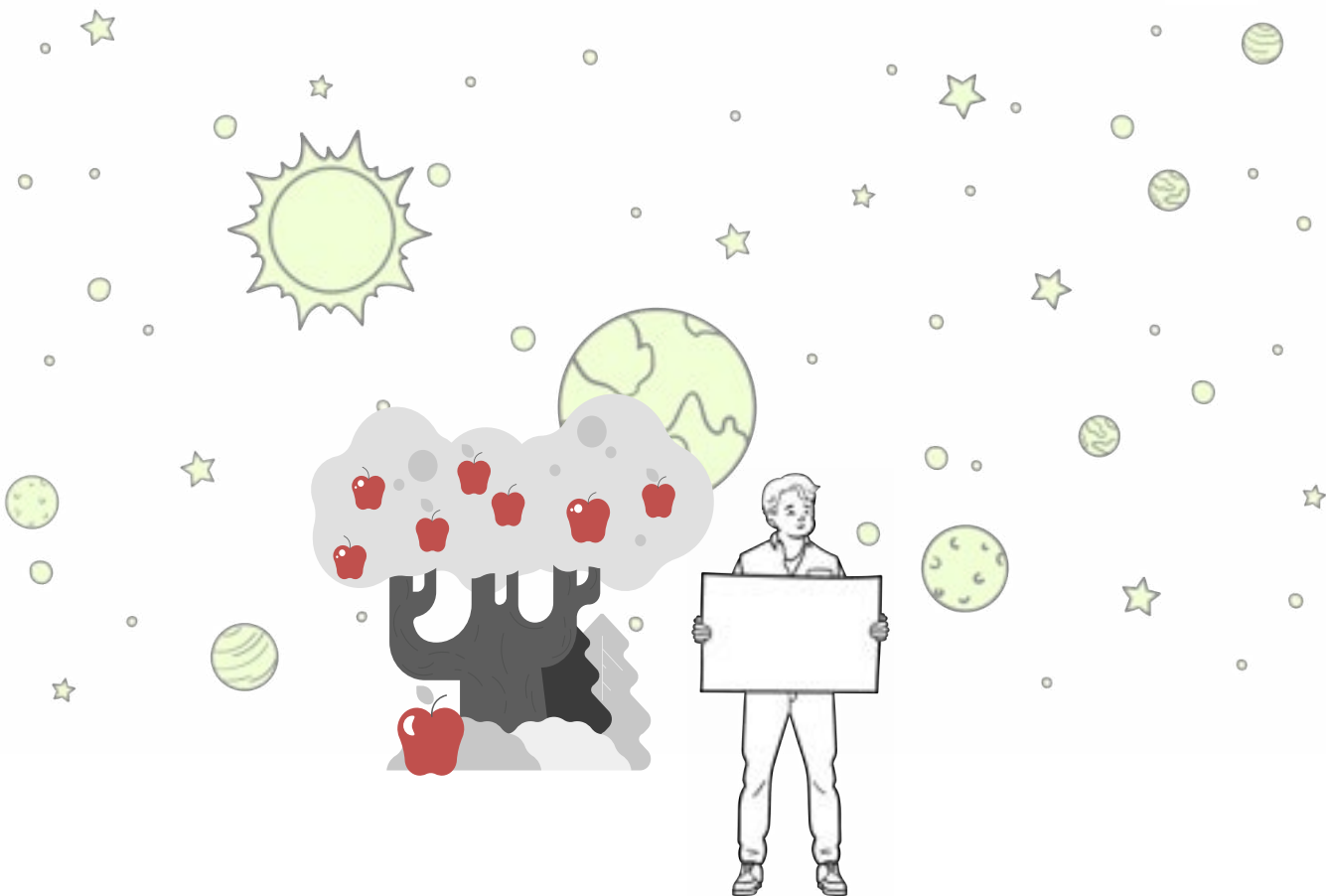
「ひきこもっていることを白眼視され、なぜひきこもってしまうのか自分でもわからず、身動きが取れないまま長く過ごす中で深い混乱に陥り、生きることに何の意味があるのか、自分は生きていてよい存在なのかと問い始める。そうした果てしのない自問自答を繰り返しながら、それでもなお生きようと懸命にもがき続ける。こうした葛藤こそが「ひきこもり」の本質だと私は考えている」

不登校の子どもたちが上記のようなことを意識しているかはわかりませんが、当てはまるかもわかりません。ですが生きることへの葛藤、ままたらさと向き合っていると考えると理解がしやすいです。そして、なぜ生きるのか、この世はままたらないと葛藤しているのは私自身も同じです。そう考えると私とその子どもたちの間にはそんなに違いはないように思えます。加えて、その葛藤が大変しんどいことも想像できるのです。この本は私にそのことを気付かせてくれました。

新年度が始まります。

焦らず、あわてず、押しつけず、今年度も子どもたちのサポートをしようと考えています。

(M.G)



「きもちたいせつプログラム」開発・進化中

昨年夏、勤め先である障がい者支援施設(就労移行支援、自立訓練(生活訓練))で、プログラムの見直しを進めていた時、「わからないから教えてください」と助けを求めることや腹が立った時に人や物にあたるのではなく「イライラするんです」と相談することができれば、誤解を招くことや周りの人との関係が悪くなるのを防ぐことができるのだけれども、どうしたらいいかという話になり、生活や就労のスキル以前に、もっと土台の部分である「認知機能」や「自分の気持ちを大事にする、相手の気持ちも大事にする」といったところからアプローチすることが大切ではないかという話になりました。

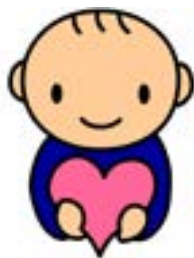
「気持ちを大切にする」のは、APIS では当然のこと。これを APIS でプログラム化できないかとメンバーに相談を持ちかけたところ「やりましょう」と話が進みました。

事業所の15年の障がい者支援からみえてきた課題や現在通所中の方の特性を考慮し、プログラムの検討を進め、NPO 法人ドロップレット・プロジェクトのシンボル利用許可を得て、イラストでわかりやすい APIS オリジナルの気持ちの表を作成。「いろんな気持ちがある」「気持ちに良い・悪いはない」「他の人と同じ気持ちになってもならなくてもいい」をベースに、今の気持ちや日常生活の場面の例を出してどんな気持ちになるか、イラスト・表から選ぶ、できれば声に出してみるという内容です。

今年の1月から1コマ30分、月に1回 APIS のメンバーを講師として実施、次回までの間は事業所スタッフが復習をする形で、3ヵ月1クールのパイロット版を、「気持ちと言葉を一致させる」「気持ちが表現できる」を目標にスタートしました。

参加した利用者さんの中には、1日の振り返りの中で気持ちを伝える言葉がでてくる人や「気持ちなんて考えたことがないから難しい」という人もいました。事業所スタッフからは、気持ちを表す言葉を増やす必要がある人もいるという意見もありました。事業所、APIS での検討を重ね、まだまだ進化中のプログラムです。世界中の人が「自分の気持ちを大事にする、相手の気持ちも大事にする」ことができればいいなとワクワクしながら進めています。ご期待ください。

(Y. K)



NPO 法人ドロップレット・プロジェクトのシンボルのひとつ

!"#\$%&' () &* +, - . !

NPO 法人暴力防止情報スペース・APIS 第17回通常総会

日時：2022年5月15日（日）11時～12時

場所：APIS 事務所

大阪市都島区都島南通 2-4-21

*総会の後は交流会 14時～15時30分

井戸端ステーション（大阪市都島区都島南通 2-14-29 京橋中央商店街）で2021年度新たに開発したプログラム「気持ち大切プログラム」を体験して語り合います。

どなたでも参加できます。お待ちしております。

正会員の皆さんには後日総会議案をお送りします。

!"#\$%&' () * +, - . / 01234567

7 2021年度 障がい者の就労支援、生活支援を行う（株）コスモスとの協力で作り、実践したプログラムです。

「気持ち。感情」を知り、伝えることの大切さを認識して出来るようになることで、職場や生活の場で困った時は、助けを求めたり、相談したり、人間関係を深める基盤になると考えて開発に取り組みました。

気持ちに気づくことは自分自身とつながり、

大切な人とつながること





APIS の活動記録

2022年 1月 ~ 3月



1月

- 11日(火) 講師派遣:こすもすくらぶ「気持ち大切プログラム」
- 12日(水) わいわいトーク「カード遊び」
- 13日(木) 都島区社協ボランティア学習会「子どもの居場所」
- 17日(月) 電話相談ミーティング
ケース対応
- 20日(木) 定例ミーティング
ニュースレター№86 発行 発送作業



ゆるゆるトーク オンライン



APIS お誕生会

2月

- 1日(火) ゆるゆるトーク「老後のお金考えていますか？」(Zoom開催)
- 4日(金) HP ミーティング
- 8日(火) 講師派遣:こすもくらぶ「気持ち大切プログラム」
講師派遣:大阪法務局「パワーハラスメントについて」(ハイブリッド開催)
- 9日(水) 都島区社協 ボランティア・アドバイザー連絡会
- 10日(木) 講師派遣:大阪府看護協会実習指導者講習会「人権研修」
- 17日(木) 定例ミーティング / プチ講座「コラージュ見本製作」
- 20日(日) 関西CAP 連絡協議会・交流会 (Zoom開催)
- 21日(月) おおさか相談フォーラム (Zoom開催)



電話相談ミーティング

3月

- 4日(月) 府人権擁護士連絡会参加
- 8日(火) 講師派遣:こすもくらぶ「気持ち大切プログラム」
- 10日(木) わいわいトーク「コラージュしよう」
- 11日(金) HP ミーティング
- 14日(月) 電話相談ミーティング
- 17日(木) 定例ミーティング
- 29日(火) 理事会



わいわいトーク「私の好きなこと」を
テーマに コラージュをしました



APIS Instagram

編集後記 次男が一人暮らしを始めることになり家を出た。いつも新発売のお菓子の感想を言い合っていたのでお店でお菓子を見るとちょっと寂しい。だけどこれで良かった。心からエールを送るよ。頑張れよ～！(HN)

編集・発行

NPO法人暴力防止情報スペース・APIS
〒534-0023大阪市都島区都島南通2-4-21
TEL:06-6924-5551
FAX:06-6924-5556