

4月はスタートの月。入学・入社・異動など新しい環境に身を置く人も多いかと思われます。期待半分不安半分、慣れない環境によるストレスは自分が思っている以上に、体と心に影響を与えます。毎朝スッキリ起きていますか？睡眠不足は心の病（うつ病）のサインの一つ。毎年、およそ3万人の方が自殺により亡くなっていますが、自殺の直前には多くの方がうつ病の状態にあったという調査があります。

実は、3月は自殺予防月間であり、先月2日に、『いのちを支えあう地域づくりキャンペーンinいわみ』が中央公民館で開催されました。シンガーソングライターによる講演ライブや、ハーモニカの響きに併せた詩の朗読、人形劇を通して、いのちの大切さを改めて感じた1日でした。

会場には、睡眠PRキャラクター“スーミン”も登場。睡眠の大切さをPRしました。



悩みをひとりで抱え込まないこと、周りの人の「いつもと違う」に気づき、声をかけてあげることが大切です。

ぐっすり睡眠チェック！☑

- 睡眠時間が不規則
- 昼間眠くて仕方がない
- 床に入ってもなかなか寝つけない
- 夜中に何度も目が覚めて、眠れなくなることがある
- 朝早く目が覚めてしまう
- 眠りが浅く、疲れが取れない
- 疲れがなかなかとれず、だるい
- 仕事のミスが増えている
- 週末に寝だめをしている
- ささいなことでイライラする
- 寝酒を飲む習慣がある



チェックした項目が多いほど要注意です。
2週間以上続く場合は、お医者さんに相談しましょう。

■ 豆乳きなこプリン ■

健康志向の高まりで、愛飲者が増えている「豆乳」。大豆を原料とし、製造過程でおからを除いた後の乳濁液のことを豆乳といいますが。大豆たんぱく質、イソフラボン、レシチンなど様々な栄養素が含まれています。

「豆乳」「調整豆乳」「豆乳飲料」の3つの種類に分けられ、フルーツ味やコーヒー味がついた豆乳飲料も増えています。また最近ではスイーツや化粧水、せっけんにも使われています。

【材料】 4個分

- ・ゼラチン…………… 5g
- ・水…………… 大さじ3
- ・砂糖…………… 大さじ3
- ・きなこ…………… 大さじ3
- ・無調整豆乳…………… 300ml

【作り方】

- ① ゼラチンは大さじ3の水でふやかしておく。
 - ② 鍋に砂糖、きなこ、豆乳を加えてよく混ぜる。溶けなければ、弱火でよく混ぜ溶かす。
 - ③ 加熱は湯気が立つくらいの温かさまでにする。ゼラチンを加えてよく混ぜる。
 - ④ カップに流し、あら熱をとってから冷蔵庫で冷やす。
- *お好みできなこ、黒蜜、はちみつなどをかけてもいいですね。



人権学習 シリーズ 108

人権文化のあふれるまちづくりを

今日から平成25年度です。4月は“出会いの月”といわれていますが、町内の学校や企業・事業所等では新入生や新入社員を迎え、新しい仲間や組織が誕生します。迎える方も迎えられる方もこれからの仕事や学校生活や夢や希望を膨らませていることでしょう。

特に、自らの良さ（個性）を發揮しながら、より良い人間関係の中で仕事をしたい学習をしたいとの願いや期待を強くしているものと思います。この願いや期待は、まさに人権教育がめざすそのもの～自己実現を図る・多様な人々と豊かにつながり共に生きる～です。

さて、本町は「岩美町あらゆる差別をなくする条例」に基づき、これまで国内外の潮流や県の方針を踏まえた諸施策を継続実施する中で、人権尊重の理念が家庭・地域・職場・学校等において生活文化として根付き、

互いの人権を尊重することを自然に感じ、考え、行動することが定着した生活をめざしています。

また、平成24年3月に策定された「第9次岩美町総合計画」では、本町がめざす人権尊重のまちづくりについて、差別のない明るいまちとなるよう、同和問題・人権問題に関する正しい知識を身につけるための各種研修会を開催すると示されています。

その具現化の一つの方策は、各地区の実態を踏まえた特色ある人権研修会の継続開催です。具体的には、「人権問題に関する町民意識調査」のダイジェスト版を地区小地域懇談会等で活用することであり、講師の講演やDVD・ビデオ等の鑑賞だけによる受身の研修方法から能動的なワークショップ型（参加・発言型）研修方法の導入・挑戦することです。加えて社会教育の拠点として身近な学習の場である公民館や人権問題に興味・関心のある岩美町人権啓発講師との連携です。

特色ある人権研修会の開催に向けた前述のような取組の中で、人権尊重が当たり前のこととして定着する人権文化のあふれるまちづくりに、ともに力を合わせていこうではありませんか。（人権教育推進員）