

# 春日コミュニティ館だより12, 1月

2023年12月 春日コミュニティ館発行  
福山市春日町五丁目5番22号  
電話：943-2531  
Email：kasuga-community  
@city.fukuyama.hiroshima.jp



10月28日, 施設利用者学習会で市場恵子さんをお招き, 「アンコンシャス・バイアスってなあに? ~身近な差別, 自分ゴトとして考えてみよう~」というテーマで講演していただきました。

アンコンシャス・バイアスとは, 個人の過去の経験に基づく, 自分自身では気づいていない無意識の偏見や思い込みのことをいいます。

事例としては「家事, 育児, 介護は女性の務め」「長男は家業を継ぐべきだ」「共働きで子どもが病気になった場合は母親が仕事を休むべきだと思う」などがあると紹介されました。

ある人にとっての「常識」は, そうでない人にとっての「非常識」であるということを知り, 多様性を理解することが大切だと話されました。

## ほうこく

### 「大切なわたし」を思い出す

#### ~自分をいたわり 愛するための七つの方法~

11月11日, 臨床心理士でさまざまな相談を受けている浮田明子さんをお招きして, 自分を大切にするための講座を開催しました。私たちは強いストレスにさらされると, イライラする・不安になる・うつ状態になりやる気が起きないなどさまざまな症状が出ます。

そんな時, ころころを落ち着けるための方法を一部紹介します。

- ①両手を胸のあたりでクロスさせ(バタフライハグ)2分くらい軽くたたく。
- ②自立訓練法(自己催眠をする)
- ③ノンカフェインの温かい飲み物を飲む。(腎臓辺りを温める)
- ④軽い運動をする。
- ⑤朝日・夕日を浴びる。

自分のための時間を過ごしころころをほっこりさせることができたと言われていました。♪

## 12月4日~10日は人権週間です。

1948年12月10日, 国連総会で世界人権宣言が採択されました。それにもない毎年12月10日を人権デー, 12月4日~10日を人権週間と決めました。「人権」とは誰もが生まれた時から持っている「自分らしく生きる」権利のことです。

それぞれの違いを認め合い, だれもが自分らしく生きていくためにはどうすればいいのかを一緒に考えましょう。