



はやま



平成26年(2014年)

12月号

No.537



突然知らされた外国への引越し。

最悪だ。テレビでは毎日のようにその国についての良くないニュースが流れていた。
新しい生活が始まってこわくて、不安で、外に出たくなかった。

しかしある日、雨の中で困っていたら、傘を差し出してくれた人がいた。
知らない土地で出会った、ひとつの「思いやりの傘」。

その瞬間から、私の見ていた景色が少しずつ変わり始めた。

騒がしいと思っていた街並みは、個性的でにぎやかだった。
自分とは違う考えの人が多くことは、とても面白いことだと思った。
違いを認めて共通点を探すと、仲良くなれることを知った。

葉山に帰ってきて、この気持ちを多くの人に伝えたいと思いました。



(葉山中学校3年生 平井 杏花莉^{あかり}さんの言葉／詳しくは次ページから)

の形

今月の目次

特集 思いやりの形……………	2
子育てひろば……………	10
健康情報……………	12
教育委員会だより……………	14
ご案内 ―拡大版―……………	16
・介護保険に関する講演会	
・国税に関する相談	
・容器包装プラスチック	
・木造住宅無料耐震相談会	
ご案内いろいろ……………	18
でんごんばん……………	20
世帯と人口・相談など……………	21
葉山いろいろ写真館……………	22
町長コラム……………	23
二つの給付金……………	24

Interview 1

あかり
平井 杏花莉 さん

(葉山中学校3年生)

中学2年生の1年間を香港で過ごし、その体験を書いた作文『思いやりの傘』が「全国中学生人権作文コンテスト神奈川県大会」で金賞を受賞。趣味は読書、シロクマが好き。

思いやりの

特集

「思いやりを持って、みんな仲良くしましょう。」子どもの頃から教えられてきたことです。では、「思いやり」とはなんでしょう。お年寄りに優しくすること？ 身体の不自由な人をいたわること？ 本当にそれだけでしょうか。

今月の特集では、葉山に住む人それぞれの「思いやりの形」を紹介します。頭で考えても難しいこの「思いやり」、皆さんの言葉から一度自分を振り返るヒントを見つけてみませんか。

想像と現実のギャップ

約2年前に香港へ引っ越すと聞いた時、良い印象を持てませんでした。日本では、中国食品の問題などが報道されていた頃です。でも実際はニュースのように悪いことばかりではなかった。そこで「みんなに中国や香港を嫌いになってほしくない」と思い、作文を書くことにしました。

きっかけは小さな出来事

ある雨の日、傘を忘れた私に、そつと傘を差し出してくれた女性がいました。他にも、明るくあいさつしてくれたり、日本語で話しかけてくれたりする人もいました。「日本人は嫌われている」と思っていたので、驚いたし、同時に嬉しくなりました。

私の中にも偏見が…？

差別する意識や偏見を持っているつもりはありません。しかし振り返ってみると、気付かないうちに断片的な情報を信じて、勝手なイメージを作り上

げていたのだと思います。

思いやりは自然に

思いやりは、意識して行動するものではないですよ。気付いた時に「相手が何をしてほしいのかな？」と考え、それが習慣になり、自然と行動ができるのだと思います。人と違うことは良いこと！ 色違ってたくさんあった方が楽しい。自分と違う考えの人に出会えたことに感謝して、お互いの違うところを認め合える大人になりたいです。

第34回 全国中学生人権作文コンテスト

【神奈川県大会入賞作品】

金賞『思いやりの傘』

葉山中学校3年 平井 杏花莉さん

銀賞『いじめをこえて』

葉山中学校3年 早川 詩乃さん

【横須賀人権擁護委員協議会入賞作品】

銅賞『私たちがもつ言葉の重み』

葉山中学校3年 岩澤 幸歩さん

* 作品は図書館展示、また12月8日に湘南ビーチFM番組内で朗読される予定です。

ボランティア演奏を始めて2年 コミュニケーションを大切に 皆さんと楽しんでやっています

東日本大震災がきっかけ

東日本大震災後、被災地でボランティア活動をしたと考えたのですが、当時は子どもが幼く、家を留守にすることができませんでした。しかし社会貢献を考えるきっかけになり、趣味のフルートで何かできないかと思いました。

そして音楽療法をされている先生のお手伝いをしながら、老人ホームでのボランティア演奏について学び、2年ほど前から葉山清寿苑や葉山グリーンヒルで月に一度のボランティアが始まりました。

心に寄り添うような演奏を

演奏する曲は、季節を感じてもらえるもの、昔を思い出してもらえ

うなもの、つまり自分が吹きたい曲ではなく、皆さんが聴きたい曲を考えています。

実際に、曲に合わせて歌ってくれたり、その曲にまつわる思い出を話してくれたりする方も多

いですよ。ボランティアで演奏している立場ですが、そんな楽しみにしてく

ださる方たちに、私自身が励まされているように感じます。

また、一方的に演奏を聴いてもらうというよりも、一緒に楽しむという姿勢を大切にしていきたいので、大きな字で印刷した歌詞を配ったり、簡単な手作り楽器でリズムをとってもらったりと「コミュニケーション」ができる工夫をしています。

Interview 2

ベイツ そき子さん

葉山清寿苑のデイサービスなどで、ボランティア演奏をしている。時には息子さんがピアノ演奏として参加することもある。

皆さんと一緒に年を重ねる

今後もボランティアを続け、皆さんと一緒に年を重ねていきたいです。町には音楽が趣味の方も多くいると思うので、人前での演奏に踏み出してみたら、何か発見があるかも。ボランティアを通じて、葉山に思いやりの輪が広がればと願っています。



私たちが心がける「思いやりのコミュニケーション」



南郷上ノ山公園で
テニスを楽しむ皆さん

助け合い、譲り合う

スポーツは「ドンマイ」のかけ声やハイタッチなど、声や表情、行動でのコミュニケーションで、思いやりを表現しやすいものだと思います！



練功十八法（健康体操）
上山口すみれ会の皆さん

約20年の絆

集まった時は、体操をするだけではなく、お料理のコツなどお互い情報交換して会話することで、みんなで楽しく過ごすことを心がけています！

頭文字から考える思いやりの「お」

いき過ぎると お せっかいかな？



しまうこともあるのです。

受け手の考えや気持ちによって、「思いやり」が「おせっかい」に変わって

このように、同じ行動を取っても、

てしまうかもしれません。

とをされた、おせっかいだ、と感じ

だったかどうか。余計なこと

②しかし、それが「車椅子の練習中」

れるでしょう。

ていたら、思いやりだと受け取ら

かの助けを借りたい」、そう思っ

①もし車椅子をこいでいる人が「誰

して手伝ってあげました。

思ったので、そつと後ろから押

命こいでいます。大変そうだと

例 足の不自由な人が車椅子を一生懸

まったことはありませんか。

て「おせっかい」だと思われてし

つもりでも、受け手の考え方によっ

「思いやり」を持って接している

どこからおせっかい？

どこまでが思いやりで



障害があっても
特別扱いしないで
対等に接します

障害福祉サービス事業所
トント工房の施設長

雨宮 由美 さん

障害の有無に関わらず、思いやりには相手の意思を尊重するのが一番ですよね。そのためには、「どうぞ」ではなく「良かったら手伝いましょうか？」と尋ねる。障害があるからといって、何もかもができないわけではないし、全てを頼りきるわけではない。尋ねられた方も、きちんと自分の意思を伝えることが大切です。伝えたいことを遠慮する必要もありません。葉山は顔の見える町なので、お互いが寄り添って尊重し合える社会を作れると思っています。

声をかけて確認を

では、おせっかいにならないようにするために、何を心がけることが必要でしょうか。それは「相手の気持ちを考える、そして知ろうとすること」です。

先ほどの例の場合、「お手伝いしましょうか」と一言声をかけることで、相手の気持ちがわかったかもしれません。「練習中なので大丈夫です」と断られたとしても、「気をつけて頑張ってくださいね」などと会話につながるでしょう。

自分の意思より相手の意思

手助けが必要な人は、自分より劣っているわけではありません。誰しもが得意なこと、苦手なことがあります。だからこそ、一方的に「やってあげる」のではなく、対等な関係で「協力しましょうか」と尋ねる。そんな心がけから「相手の意思を尊重した思いやりの行動」が生まれます。

あなたの意思が大切なものと同じように、相手の意思を尊重することの大切さも考えてみましょう。

頭文字から考える思いやりの「も」

多くの見返りを **も** とめない

情けは人のためならず

情けは人のためならず。「人に情けをかけるのは、その人のためになるばかりでなく、いずれは自分に巡り返ってくるものなので、人には親切にしましょう」という意味のことわざです。困っている時に助けられ、思いやりを感じた時、「今度は私が助けてあげよう」と思うこともあるかと思えます。

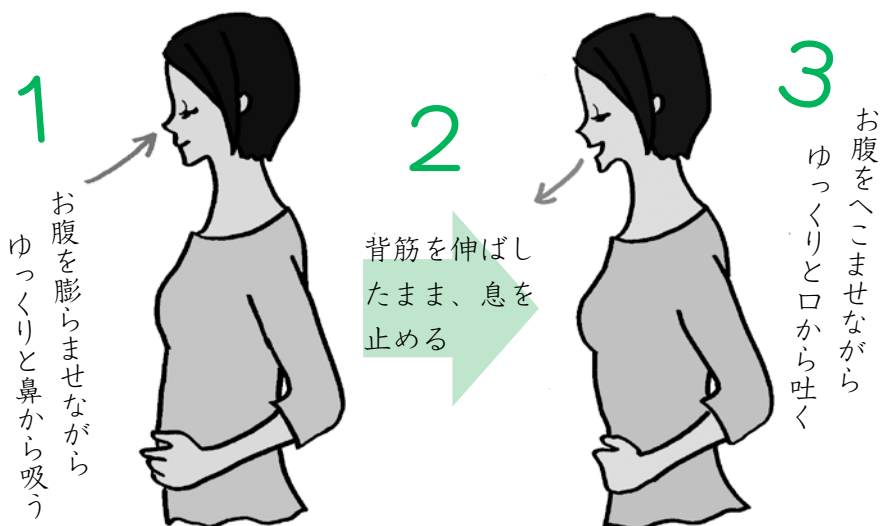
しかし、思いやりは見返りを受けるためのものではありません。思いやりを持って接した人に感謝の言葉をかけられなくとも、怒ったり悲しんだりする必要もないのです。見返りを気にすることなく、親切にする姿勢を大切にしてみませんか。

試してみよう！

疲れていたり、いらいらしていたりする時、つい人に八つ当たりをしてしまった経験はありませんか。自分の心に余裕がない時に、誰かを思いやるのは難しいことです。

心の余裕には、ストレスをためない生活が必要。適度に休憩する、趣味の時間を持つ、身体を動かすほか、声を出したり、笑う・泣くなど思い切り感情を表現したりすることで解消できることもあります。

感情的になりそうな時には、深呼吸！鼻から息を吸い（2〜5秒）、止めて（6〜10秒）、口から吐く（5〜10秒）。これを何度か繰り返すことで、気持ちがすっきりしますよ。



子育て中のお母さんに聞く！ 私が葉山で感じた 「見返りを求めない思いやり」



逢坂 六花ちゃんとお母さん

自然な思いやりが嬉しい

バスでベビーカーを持って乗り降りする時、「持ちましょうか？」と手伝ってくれる方が多くて嬉しいです。高齢者の方に助けてもらったこともあり、私も思いやりの心を見習いたいと思いました。



武藤 紗良ちゃんとお母さん

人の温かさを感じる町

小さい子どもがいたり、飲食店などで騒いでもあったらどうしようと戸惑うこともあるのですが、そんな時にお店の人が「元気で良い子だね～」とか声をかけてくれるので、安心して楽しむことができます。

頭文字から考える思いやりの「い」

いろいろな人がいて当たり前

あいさつで距離が近づく

ここ数年、近所づきあいに関する相談が増えています。そこで、まずはあいさつから始めてみてほしい。「こんにちわ」と声をかける。次に会った時には「今日は冷えますね」などと一言加える。その次は少し会話をしてみる。このようにすれば、自然と関わりができるのではないでしょう。話がでる間柄になれば、もしも何かに困った時、相談したり、頼ったりできるかもしれないですね。また、「自分がされて嫌なことは人にはしない」。子どもに教えることで、もちろん大人だって一緒。感情的になってしまいう時も、行動に移す前に振り返ってほしいです。

相手の立場で考える

もし身近に悩んでいる人がいた時には、まずは話を聞いてあげましょう。私も人権擁護委員として様々なお話を聞くことがあります。親身になって聞く、そして大切なのは「相談してきた相手の立場で物事を考える」ということ。一方的に判断するのではなく、一緒に考えて、こうしてみたら、などと提案することが良いと思います。皆さんも悩み事があつたら、人権擁護委員にご相談ください。毎月第二火曜に町役場で実施しています。「思いやりの葉山」を一緒に考えましょう。



Interview 3

横田 昌和 さん

葉山町人権養護委員会の会長を務めて12年、昨年までは葉山町社会福祉協議会の会長を兼任していた。生まれも育ちも葉山で、暮らしやすいところが好き。

12月4日から10日までは人権週間です

人権擁護委員による相談事業

町には法務大臣から委嘱された人権擁護委員が、毎月第二火曜日に相談に応じています。家庭内のことや隣人とのめめごとなど、秘密は厳守しますのでお気軽にご相談ください。☎町民サービス課 ☎内線205

葉山町人権養護委員（敬称略）

横田 昌和（上山口）、本多 清法（一色）
秋山 満江（長柄）、原田 淳子（一色）
成田 美穂（下山口）、高山 節子（堀内）
小松原 榮（木古庭）、竹下 正一（長柄）

頭文字から考える思いやりの「やり」

あなたらしいやりかたで

できることから始めよう

「助けて」より先に

皆さんの「思いやりの形」を紹介してきましたが、全てをまねしてすぐに実践しようとするのは難しいかもしれません。無理をしたり、自分を犠牲にして行動したりするのは思いやりにはならないでしょう。自分を大切にしながら、相手も大切にすると、それが思いやりにつながるのだと思います。

あなたの周りに思いやりがあつて素敵だなと感じる人はいませんか。その人の表情や話し方、行動からヒントを得て、あなたにしかできない「思いやりの形」を探してみるのも良いでしょう。

困っている人に声をかけるのは、とても勇気のいることです。どうしようかと迷っている間に、声をかけることができなくなる場合もあります。しかし、困っている人が「助けて」と周りに言うのは、もっと勇気のいることだと思いませんか。あなたが勇気を出して声をかけることで、困っている人も、周りの人も、そしてあなた自身も気持ち軽くなるはずですよ。

できなかったと後悔することのないよう、迷った時こそ勇気を出して行動する。そんな取組みを今日から始めてみませんか。

もっと考えたい人におすすめの一冊

『思いやりのころ』

木村 耕一 編著／1万年堂出版

日本人が昔から大切にしてきた「思いやり」を古今東西の物語や読者の体験談、『徒然草』の古典などから学ぶ一冊。「忙しい毎日に疲れ、人を思いやる余裕がない」、「温かい人間関係を築きたい」という人におすすめです。

葉山町民の思いやりを振り返る

仲野 美幸 保健福祉部長

町民の優しさが一つに

葉山は大きな交通事故故があまりない町です。それは譲り合い、周囲に気を配る、町民の皆さんの優しさや思いやりがあるからでしょう。皆さんの優しい気持ちが一つになった例として、こんなことがありました。

今から13年前の12月1日、敬宮愛子内親王殿下のお誕生を祝い、御用邸のある町として、祝賀行事を実施しました。また、翌年に皇太子ご一家が行幸啓された際には、多くの町民が日の丸旗を振ってお迎えし、その1年後にはお祝いの歌『たままゆ』が町民有志によって作られ、コンサートが開かれました。

一連の行事には、多くの町民の方々が参加し、全てを皆様のご厚志により運営することができました。皇室、そして御用邸の町に住む皆さんとの深い結びつきを感じる出来事でした。



葉を育て 山を守り 海と暮らす 未来に残す 平和の町

南郷中学校3年生 鈴木 嘉人さん

(葉山町平和標語コンクール 金賞作品)

*他の入賞作品は1月号に掲載予定です。

自然豊かでゆったりとした時間が流れる町。お互いが思いやる気持ちを育て、未来にも平和をつなげたいですね。

「思いやり」、言葉にすると簡単ですが、実際行動するには難しいこと。しかし、皆さんのような少しの心がけから、ぐっとお互いの距離が縮まるかもしれません。思いやりの輪を、葉山から。