

わたしとあなた…。それぞれが「愛」と「優」の心をいつも大切に。おたがいを認め、支え合うまち・京都を。

# I・You kyoto

人権情報誌

あい・ゆ-KYOTO

vol. 47  
2012.8

マンガで考えてみよう ● インターネットと人権

特集 ● 子ども

第二児童福祉センターを開設しました！

京にはばたく

大人も子どもも一人じゃない  
続くつながりの中で育ち合う

NPO法人山科醒醐こどもひろば ● 理事長 幸重忠孝さん

★ 輝きピープル ★

プロスキーヤー・冒険家

三浦雄一郎さん

元気の源は、楽しむことと  
決して諦めないこと



2007年、中国側エベレストの6000メートル付近にて、二男・憲太さん(写真左)と。

# 元気の源は、楽しむことと 決して諦めないこと

あつという間に太った65歳「父と息子の姿に奮い立つ」  
65歳で定年退職、というのが一般的な日本人の人生です。私もその例に漏れず、65歳になって「余生をのんびり過ごそう、やるべきことは全部終わった」という気持ちになりました。元来、飲んだり食ったりすることが好きな人間ですから、あつという間に太ってしまいました。その結果、高血圧、狭心症などの生活習慣病のオンパレードです。階段を上るのにもひどく息が切れたり、就寝中にも心臓が締め付けられるように苦しくなったりするので、これはかなり危ない状態だと自覚しました。

## Profile

**三浦雄一郎さん**  
(みうらゆういちろう)  
プロスキーヤー・冒険家・  
クラブ記念国際高等学校校長  
1932年青森市生まれ、北海道大学獣医学部の研究助手を経てプロスキーヤーに。1985年、世界七大陸最高峰の南極を完登。2003年5月(70歳)、世界最高峰エベレスト山(8848m)に二男・憲太さんと共に登頂。2004年3月、父・敬三さんと共に親子4代で米ロッキンキー山脈をスキー滑降。2008年5月(75歳)、再びエベレスト山の南極に成功。現在、2013年5月に行方世界最高峰(80歳)でのエベレスト登頂に向けてトレーニング中。

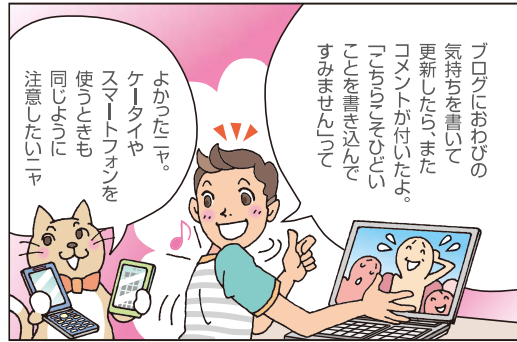
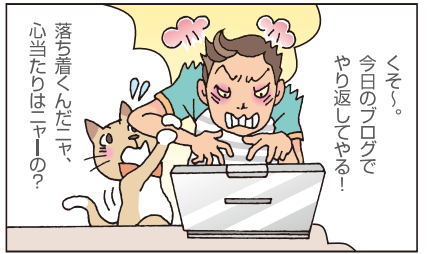
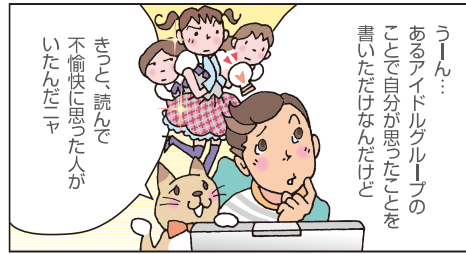
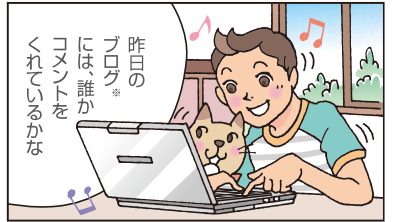
その頃、生涯現役の山岳スキーヤーだった父・敬三が「百寿(99歳)になったらモンブランを滑降する」という目標に向かって訓練に励んでいました。また二男の憲太もモーグルの選手として冬季オリンピック出場を控え、日々頑張っていました。父と二男の間で、私だけが飲み過ぎ・食べ過ぎ・運動不足という怠けた生活を送っていました。これではいけないと、自分なりの目標を持つと決めました。当時、北海

世界最高峰のエベレスト山登頂を70歳代で二度も達成した三浦雄一郎さん。さらに現在、80歳でのエベレスト山登頂に向けて、日々トレーニングに励んでおられます。高齢者に対して抱きがちな「病氣」や「介護」などのイメージとは正反対の三浦さんですが、現在に至るまでには家族の姿や自身の経験を通じて得た様々な思いがあります。それらを経て偉業を達成するまでの道のりと、「若い」を迎えても自分らしくいきいきと生きるためのメッセージを語っていただきました。

マンガで考えてみよう ●インターネットと人権



## 気を付けて! インターネット



※ ブログとは?  
個人や数人のグループで運営され、日付入りで継続して更新される日記的ウェブサイトの総称。閲覧者がコメントを書き込み、不特定多数と意見交換、交流を行うこともできる。

「匿名だから何を書いてもいい」わけではありません。画面の向こう側には人がいます。インターネットでは、相手と直接会って話をする場合と違って、表情や口調などが伝わらないので、思わぬ誤解を与えたり相手の心を大きく傷付けることがあります。また、その匿名性ゆえに掲示板やブログへの書き込みでは、発言内容が誇張されたり行き過ぎた表現になりがちです。さらには、個人を特定できないことを利用して、心ない誹謗中傷を書き立てるといった行為も横行しています。インターネットは人と人をつなぐコミュニケーションの手段として、とても便利なものですが、私たちはインターネットを通じて「人」とつながっていることを常に意識し、思いやりの心を持って利用していきたいものです。画面の向こう側には人がいるのです。



道の自宅の裏にある500メートルの山すら苦しくて登れなかったんですが、5年後、70歳になったときにエベレストに登ろう、その日のために「今から自分を鍛え直すぞ」と誓ったのです。

### 「年齢」の限界に挑んだ 70歳から75歳の5年間

まずは少しずつ歩く距離を増やしていきました。そして1キロの重り付きのシューズで歩くようになり、1年後にはそれを3キロに、3年後には5キロにして歩くようにしていきました。すると膝や腰、肩の痛みがなくなり、特に半月板損傷でポロポロだった膝が、重りを装着して歩くようになって半年くらい経った頃、治ったんですよ。体に負荷を掛けたことで、筋肉や骨格が目覚めて、再生されたように感じました。

こうして、1年目に5キロの減量に成功すると、まず手始めに富士山に登りました。その後4年を掛けて4千、5千、6千、8千メートル級と



登り、2003年、70歳のとき、ついにエベレスト登頂に成功しました。このときは豪太も一緒で、親子で登ったということもあり大きな達成感を味わうことができました。

しかし、空が曇っていたんですよ。やはり、真っ青に晴れた空と真っ白い雪山を見たかったと強く思いましたね。するとエベレストの女神ミョラサンマの「もう一度来た空を晴らしてあげましょう」という声が聞こえてきました。

私自身、一つの目標に到達したらまた次の目標にチャレンジしたいという欲求が強くなりました。再び5年後を目標にエベレストを目指すことにしたのです。それに、30歳から35歳と、70歳から75歳とでは当然肉体的・精神的条件が違いますから、もし成功すれば、高齢者世代の可能性を広げることにつながります。

2008年までの5年の間には、父敬三、息子たち、孫たちと共にロッキーマウンテンのスキー滑降も行いました。素晴らしい思い出ですね。トレーニングは楽しく、がモトローです。おかげで75歳でのエベレスト登頂も成

功。世界の果てまで見渡せるほど晴れていて、非常に感動しました。

### 「諦めない人」だった 老老介護を担った父は

父・敬三は100歳で亡くなるまで山岳スキーヤーでした。今、存命なら110歳ですが、スキー場の階段で足を滑らせ頭部を打ち、頸椎を傷めたことで寿命を縮めてしまいました。そのケガがなかったら今でも元気で滑っていたでしょう。もちろん、加齢による肉体の衰えはありましたが、玄米を基本に魚や肉は今まで食べ、自宅の庭に畑を耕し無農薬野菜を栽培して食べていたので、過去の私のような生活習慣病はなく、また、自分の健康管理は自分できちんとしていたので、私たちは父を世話したとか介護したという経験がないんです。

一方、私の母は70代後半にアルツハイマーを発症し、80歳のときに亡くなりましたが、その介護は母より10歳年長の父が一切を担っていました。いわゆる老老

## 大きな達成感と感動が 次の目標への意欲を生む

介護ですが、そこに悲惨な様子は全くなく、介護を私の妹に時々任せては、スキーや登山で海外を飛び回っていました。父にはいつも目標があり、達成しては次の目標に向かうという生活が当たり前で、目標達成を決して諦めませんでした。また、年を取ったからと家族や周囲に甘えることをせず、バリバリどころかわざわざバリアを求めて難関に挑み続け、それが私の父親でした。



### 小さくても明確で 具体的な目標を立てる

父の精神は、私や子ども、孫に受け継がれていると思います。父は90歳から100歳の10年間に三度も大きな骨折をしています。高齢で骨折すると体のどこかに支障が出るのが普通でしょう。ましてやスキーは諦めるでしょう。ところが父は、「右足を骨折して動かさなくても左足を鍛えることはできる」といって屈伸したりする人でした。

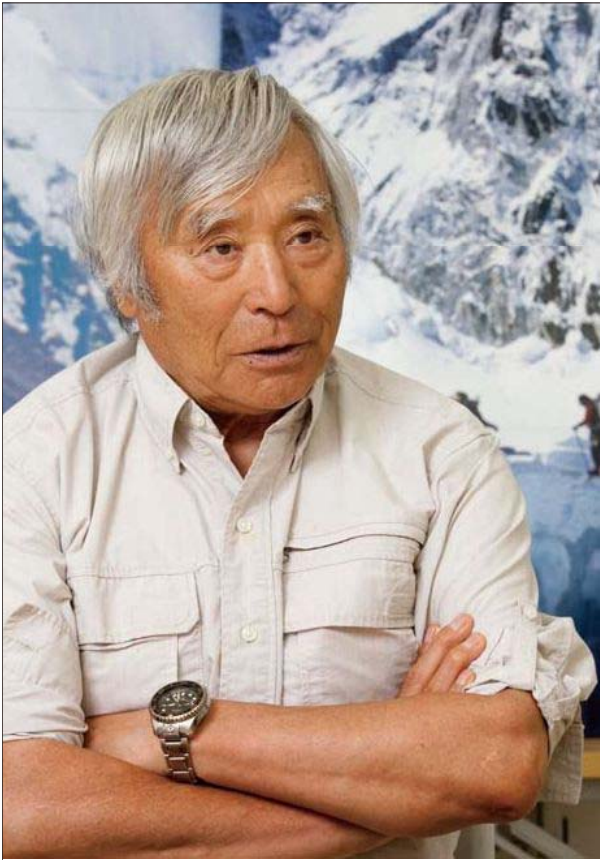
そのような父を見て周りの人は「お元気だから山登りもスキーもできていいですね」と言っていますが、違っていますね。「元氣だからできる」ではなく「スキーをやりたい、山に登りたいと求める気持ちを持っていないから、元氣になる」のです。これは大事なことです。「夢や希望、目標を持ち、それを諦めない」でいることが健康と元氣の源です。ささやかでもいいから具体的な望みを持つ。これがポイントです。来年は孫の顔を見に行く、あるいは孫の結婚式には絶対出席する。町内

会や老人クラブの開基大会でこの次は誰々に勝つぞ、といったことでもいいんです。私の場合は、来年5月に予定している80歳でのエベレスト登頂です。3年前に骨盤と大腿骨付け根を骨折しましたが、医師も驚くほどハイペースで回復し、諦めずにトレーニングを続けたいんです。

### 外に出て 生活を楽しみましょう

身近な目標があっても、やはり気持ちを外に向けることが大事でしょう。私もまず取り組んだことはウォーキングでした。積極的に外へ出ましょう。そして生活を楽しみましょう。

ほんの数年前までのエベレストの登頂率は30パーセントであり、下山時には5人に1人が遭難死しています。つまり、達成できずに死ぬ確率が結構高いのです。ですが私は、トレーニングするうえでまず楽しむことを優



**Present**

「三浦雄一郎の「歩く技術」」を差し上げます

三浦雄一郎さんのサイン入り書籍「三浦雄一郎の「歩く技術」」を2名様にプレゼントします。どしどし応募ください!

応募方法  
ハガキに郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・「あいゆーKYOTO」へのご感想・ご意見を必ずお書きのうえ、下記宛先へお送りください。  
締切り、9月7日(金) (当日消印有効)

〒604-8571 (住所不要) 京都市人権文化推進課  
「あいゆーKYOTO」Vol.47書籍プレゼント係  
★抽選結果の発表は発送をもって代えさせていただきます。





～ 子ども ～

## 第二児童福祉センターを開設しました！

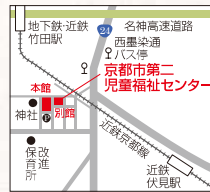
人権が尊重されるまち・京都の実現のためには、未来を担う子どもたちの人権が守られる環境を作っていくことが大切です。今回の特集では、京都市で新たに開設した第二児童福祉センターと、市民団体の取組としてNPO法人「山科醍醐こどものひろば」を紹介します。



京都市では、児童虐待への対策の充実と発達障害などへの支援体制の強化のため、平成24年4月2日から第二児童福祉センターを開設しました。

近年子どもと家庭を取り巻く状況が複雑化する中、児童虐待・発達障害に関する相談の増加や発達検査及び自閉症の確定診断等の待機など、様々な課題が生じています。同センターでは市に寄せられる虐待相談・通告件数、障害相談件数の約3分の1を占める南・伏見区を担当。体制の強化・充実により課題の解消を目指し、子育て支援が行き届いたまちづくりを進めます。

市内の虐待件数は年々増加し、平成22年度には過去最高の件数になりました(相談・通告1057件、認定742件)。少しでも疑わしいと感じたら、すぐに子ども虐待SOS(24時間受付)☎801・1919へ連絡してください。



**第二児童福祉センター**  
伏見区深草加賀屋敷町24番地の26  
[担当区域：南・伏見区]  
開館時間：8:30～17:00  
(土日・祝及び年末年始を除く。)  
☎ 612-2727  
FAX 612-2888

### ◎センター内に併設している施設

**子育て親子の交流スペース(くりのみひろば) [本館1階]**  
就学前の子どもがいる子育て中の親子が気軽に集い、交流できるスペース。近接する京都市改進黨育所の地域子育て支援拠点事業と連携して、子育て支援を展開しています。

**伏見いきいき市民活動センター別館集会所**  
1時間200円で利用できます。申込み、問合せは同センター(☎FAX 646-4274)へ

### ◎施設の概要

**第二児童相談所**  
児童虐待・非行・子育て環境などに関する相談・支援、関係機関との連絡調整、里親に関する手続

**発達相談部門**  
発達の遅れや心身障害に関する相談・助言、支援制度の利用方法・関連施設の紹介

**診療所(小児科・児童精神科)**  
心身の発達に不安がある児童の診察・検査・治療

## 京にはばたく

### 大人も子どもも一人じゃない 続くつながりの中で育ち合おう

子どもの居場所作りを中心に、地域に根差した活動を展開するNPO法人「山科醍醐こどものひろば」。地域の子もたちが、気兼ねなく訪れ、人と出会って成長し、その様子を見守る大人も成長する、そんな場所であり続けることを目指しています。3年前から理事長として「ひろば」を引っ張る重忠孝さんにお話を伺いました。



NPO法人山科醍醐こどものひろば 理事長 重忠孝さん

### 厳しい経済情勢に対応

私たちの前身は、演劇など文化鑑賞を中心にした会員制の団体「山科醍醐親子の劇場」(昭和55年発足)です。年々発展していましたが、バブル崩壊後は経済的に余裕のない家庭が増えたため、経済的な負担が小さく、子どもや親により近い視点での支援を模索した結果、平成12年、「山科醍醐こどものひろば」を新たに立ち上げることとなりました。現在は常勤の職員10名のほか、学生ボランティア等のスタッフと共に運営しています。



こで出会ったママ同士、子ども同士がつながって友達関係が広がって、園一のような役割を果たしています。

### げんきスポット013

平成19年に開設した「げんきスポット013」は、0歳から3歳までの乳幼児と保護者が自由に過ごせるスペースです。誰もが気軽に立ち寄れる雰囲気大切にしており、専門家というよりは「ベテランの母」の目線で関わりを持つようになっています。平成21年からは京都市の「子育て支援活動いきいきセンター」事業としての広場の委託事業となりました。

### 楽習サポートのびのび



一方、私たちは小・中学生を取り巻く家庭環境にも注目しています。近年、親の仕事の事情で子どもが毎晩一人で過したり、朝食が用意されなかったりするような家庭も珍しくなくなりました。しかしながら、子どもたちが非行に走れば警察が、虐待に遭えば福祉が動きませんが、近所付き合いもなく、学校や地域社会の目にも留まらないこうした「ブレイズン」の家庭の子どもたちに対しては誰も動きません。

「楽習サポートのびのび」は、そうした子どもたちの居場所として始まりました。現在15組ほどの家庭が登録し、小・中学生が通っています。スタッフはマンツーマンで寄り添います。勉強を教え、一緒に食事をして、銭湯に行く。人と接し、学んだり遊んだりすることのなかから子どもたちも「ここには自分を見てくれて、話せる人がいる」と安心します。また学習面のサポートは有効で、「分かった」という実感は大きな自信回復を促しています。目を見張るほど成長し、いきいきとした表情を見せてくれる子どもたちの姿が、スタッフの励みの一つです。

### 特別な意識を持たずに素の子どもに素で接する

子どもの人権というと貧困や虐待死など暗く厳しい問題と結び付けてしまいがち。しかし、人が普通の生活を、当たり前に生きていく権利が人権だとしたら、それは、偶然の出会いの積重ねや住民同士の声の掛け合い・支え合いといったつながりの中で見えてくるものではないでしょうか。子どもを特別視せず、身構えて受け止めようなど過剰な意識のままで接し、ぶつかる、それでいいのです。一人じゃないんだという確かな思いを持つことが子どもに生きる力を強くし、ひいては地域の方も強めます。人権を尊重する社会は、地域のつながりがしっかりと構築されることで実現すると思っています。



NPO法人 山科醍醐こどものひろば  
〒607-8088  
山科区竹鼻地藏寺南町2番地の1  
TEL/FAX 591-0877  
(10:00～17:00、日・月・祝休)  
Eメール kodohiro@gmail.com  
http://www.kodohiro.com/

## イベント

### 中京子どもふれあいコンサート

子どもたちと歌やダンスなどを楽しみながら、優しさや思いやりについて理解を深めます。

**日時** 8月25日(土)受付13:30 開演14:00

**会場** 京都国際マンガミュージアム 多目的映像ホール

**定員** 300名(対象は中京区内に住む幼児=4歳以上の未就学児、保護者同伴のこと) ◆事前申込が必要です。

**お問合せ** 中京区役所地域力推進室 ☎812-2426

### 第21回市民すこやかフェア2012

舞台発表や美術作品の展示等、気軽に参加できる催しを通じて長寿社会を考える、高齢者総合福祉イベントです。

**日時** 9月1日(土)9:00~16:30  
9月2日(日)9:00~16:00(すこやか健康ウォークは8:15~)

**会場** 京都市勤業館みやこめっせ1階及び地下1階展示場(日図デザイン博物館)ほか

**お問合せ** 長寿福祉課 ☎251-1106 FAX 251-1114

### ほほえみ広場2012

障害のある人の社会参加を応援し、交流を深めるイベントです。レクリエーション、授産製品販売、模擬店、ステージ企画などを開催

**日時** 10月20日(土)10:00~16:00 **会場** 梅小路公園

**お問合せ** 障害保健福祉推進室 ☎222-4161 FAX 251-2940

### 国際交流会館オープンデイ2012

世界の食文化を紹介する万国屋台村、踊り・音楽の演奏や講演会(京都市平和祈念事業)等、様々な催しを用意しています!

**日時** 11月3日(土・祝) **会場** 京都市国際交流会館kokoka

**定員** 京都市平和祈念事業講演会のみ230名※

**お問合せ** 京都市国際交流協会 ☎752-3511 FAX 752-3510  
※ 一部、要事前申込、又は有料(実費負担)のプログラムがあります。  
詳しくはHP <http://www.kcif.or.jp> で。

## 講演会

### ふしみ人権の集い2012 第2回学習会

映画「モップと箒〜大阪発の障がい者雇用〜」の上映後、映画制作に込めた思いを監督が語ります。【講師】北川 希さん(映画監督)、エル・チャレンジスタッフ ※ 手話通訳・託児サービスあり(申込不要・無料)

**日時** 11月24日(土)13:30~16:30 **会場** 伏見区内

**お問合せ** 深草支所地域力推進室 ☎642-3203 FAX 641-0672  
※ 詳細は、市民しんぶん伏見区版「きらり伏見11月15日号」等にてお知らせします。  
※ 申込不要

## 展示

### 人権啓発パネル展

人権全般に関する様々な啓発パネルを週代わりで展示します。

**日時** 8月1日(水)~15日(水)8:30~17:00 ※ 土日除く。

**会場** 東山区総合庁舎1階展示ホール

**お問合せ** 東山区役所地域力推進室 ☎561-9114 FAX 541-7755

### 「四字熟語人権マンガ」作品展2012

人権の大切さをテーマに四字熟語とマンガで明るくユーモアたっぷりに表現した数々の作品を展示します。

**日時** 8月15日(水)~29日(水)8:30~21:00(土日は9:00~17:00)

**会場** 左京区総合庁舎1階区民ロビー

**お問合せ** 左京区役所地域力推進室 ☎702-1029 FAX 702-1303

### 小・中学生による人権啓発ポスター展

右京区内の小・中学生が描いた人権啓発ポスターを展示します。

**日時** 9月8日(土)~17日(月・祝)8:00~21:00

(土日祝は8:30~21:00) ※ ただし14日(金)13:00~15:00を除く。

**会場** サンサ右京(右京区総合庁舎)1階区民ロビー

**お問合せ** 右京区役所地域力推進室 ☎861-1264 FAX 871-0501

## 映画上映

### 南区人権映画鑑賞会

### 「僕たちは世界を変えることができない。」

大学生たちがカンボジアに小学校を建てるまでの奮闘記(向井理主演)。字幕あり。

**日時** 8月21日(火)13:30~16:00

**会場** 龍谷大学 アバンティ響都ホール

**定員** 300名

**お問合せ** 南区役所地域力推進室 ☎681-3417 FAX 671-9653

## ウォーキング

### 第20回左京区民ふれあいウォーキング

左京区内に点在する人権にゆかりのある場所を歩いて巡ります。

**日時** 11月23日(金・祝)【予定】 **会場** 左京区内【コース未定】

**定員** 400名 ◆事前申込が必要です。【詳細未定】

**お問合せ先** 左京区役所地域力推進室 ☎702-1029 FAX 702-1303

※ 詳細は、市民しんぶん左京区版「左京ボイス10月15日号」等にてお知らせします。

各会場等にお越しの際は公共交通機関をご利用ください。

本誌は区役所・支所の地域力推進室、市役所本庁舎内市政案内所ほかで配布しています。郵送をご希望の方は京都市人権文化推進課までお申し込みください。

発行日 平成24年7月17日

発行 京都市文化市民局市民生活部人権文化推進課

〒604-8006

京都市中京区河原町通御池下

下丸屋町394番地 Y・J・Kビル3階

☎075-366-0322 FAX 075-366-0139

<http://www.city.kyoto.lg.jp/bunshi/soshiki/6-2-3-0-0.html>

