



中央人権福祉センター

湖南分館だより

2025(令和7年)

1月号

発行/鳥取市中央人権福祉センター 湖南分館 〒680-1444 鳥取市松原 427-14



障がいのある人の人権を考える上で大切なのは心のバリアフリー

障がいのある人に対する差別や偏見、無理解は「心のバリア」です。

「かわいそうな人たち」「危ないから出歩かない方がいいのでは」「自分には関係ない」「あまり関わりたくない」「どうせできないだろうから、別の人に頼もう」など、このバリアに自分自身が気づき、バリアを取り払って行動することが「心のバリアフリー」といえます。



一部引用 (公財)人権教育啓発推進センター
障害のある人と人権 誰もが住みよい社会をつくるために

誰にでもできる 支援を心がける

特別なことをしなくても、相手を思いやる気持ちや行動が支援になります。公共の場でスペースを譲ったり、声をかけてみたりといった小さな行動が相手の安心感につながることもあります。

偏見をなくす

障がいのある人への偏見や先入観は、お互いの理解を妨げます。障がいについて正しい知識を持ち、対等な立場で接することで、偏見や差別のない社会に近づくことができます。

障がいのある人に理解と思いやりを

丁寧なコミュニケーション を取る

相手の意思を尊重し、言葉だけでなく表情や態度でも思いやりを表すように心がけましょう。

相手の立場に立つ

日常生活で困難に直面していることやどのような支援が必要かを知るために相手の立場に立って考えることが重要です。

サポートの方法を 確認する

助けたいと思うときでも、相手が望む形で支援できるよう、「何かお手伝いできることがありますか?」と尋ねることが大切です。

「合理的配慮の提供」

障がいのある方々の人権が、障がいのない方々と同じように保障されるとともに、教育や就業、その他社会生活において平等に参加できるよう、それぞれの障がい特性や困りごとに合わせて配慮が必要です。

湖南分館の事業風景

すっきり体操

(大郷会館)

12月2日(月)

講師:

Fitness Ja-んぐる
三澤 絵里 さん



基礎代謝の上がる冬はダイエットに最適。冬眠しないで運動をしよう!!



共催事業

11/28 ～しゃべり場いずみ～

開催場所: あすなろ西ケア
プランセンター

(株)つむぎ 作業療法士 原田さんをお招きして「安全運転・免許返納後の暮らし」のお話を伺いました。
免許返納までの準備期間にすべきことや運動習慣をつけて反射神経の老化を予防する体操などを教わりました。



チェア体操～咲花笑～

(温泉会館一ノ湯)

12月18日(水)

講師:

Fitness Ja-んぐる
谷口 尚子 さん



いすのかどや敷居のかどを踏んで、足の裏をまんべんなくほぐしましょう。



身体の末端、手足を温めますよ～



無料相談

1月 人権・生活相談 日程

ひとりで悩まないで ご相談ください ～大切なのは、誰かに話すことです～

カウンセラー相談

【開催日】1月14日(火)・28日(火)

【時 間】① 15:00～15:50

② 16:00～16:50

(※予約制・先着順)



夜間弁護士相談

【開催日】1月16日(木)

【時 間】①18:30～19:00

②19:15～19:45 ③20:00～20:30

(※予約制・先着順・1人あたり30分)

1月 事業 予定 / 内 容		開 催 日 ・ 場 所	
す っ き り 体 操	ストレッチ & ヨガ	1/6(月)	大 郷 会 館
チ ェ ア 体 操	健康づくり体操	1/8・22(水)	一 ノ 湯

分館の事業は申し込み不要、無料で参加できます。お気軽にご参加ください。

【お申込み・お問合せ】鳥取市中央人権福祉センター 鳥取市幸町 151 電話 24-8241

【より親しんでいただける広報紙へ!】アンケート 受付 中!
人権福祉センターの広報紙を読んでいただきありがとうございます。
アンケートにお答えいただけたら幸いです。

回答はこちらをアクセス →

