

羽林由鶴さんの講演会に参加して

テレビで大人気の「103kgの恋愛カウンセラー」羽林由鶴先生を講師に迎え「毎日が楽しくなるコツ！ ～しあわせになる人の考え方～」と題した講演会に参加しました。

羽林先生は生まれた時からぽっちゃり体型で、クラスの子や大人たちのちよつとした言葉で心が傷ついたそうです。いくつものダイエットに挑戦したものの結果が出せず、努力が足りないと言われ、挫折感から人間関係がうまくいかなくなつたと言います。その頃の自分やDV夫との離婚の過去を乗り越え、13歳年下の東大生と出会って結婚した羽林さん。自身がどういうきっかけでどう変わったのか…。ユーモアを交えた軽快なトークの会場は盛り上がりました。

羽林さんは「苦しかった頃の自分は一生懸命に頑張らずに、努力が足りない・能力がないと思ひ込んで下ばかり向いていた。しかし、辛かった結婚生活にピリオドをうつことで、私という人間の未来が開けた」

と振り返りました。

羽林さんの講演には、参加者一人一人が主役になるようなグループワークもありました。

講演途中に席替えをすることで、あえて顔なじみではない人同士のグループを作りました。初対面同士というのはぎこちなくなってしまうものですが、ごく簡単な羽林さんの指示と指摘で、グループ内のコミュニケーションもスムーズになっていきました。

羽林さんの体験談は「人生を楽しむ毎日幸せに生きるために大事なことは、背伸びせず自分自身が『まあまあ悪くないかなあ』と思えるくらいが丁度よい。なりたい自分になるためには、なりたくない自分をどれだけ減らせるかが、楽しく幸せになるポイント」と締めくくられました。今日の講演会に参加して、自分の意見・考えを持つことや人の顔色を見ないで行動することの大切さ、日々のコミュニケーションの重要性を痛感させられました。

今後、自分らしく素直に気楽にやることで、もっと地域や社会を明るくしていけたらと思います。

人権機関有田川委員 水野哲男

人権講演会アンケートから

7月28日(日)、金屋文化保健センターで講師に羽林由鶴さんをお迎えして人権講演会を開催しました。参加された皆さまからいただいた感想の一部をご紹介します。

●(講演会は)大変楽しく、そしてその中にも自分を知るヒントをたくさん頂きました。一つでもこれから始めます。ありがとうございます。またお会いしたいです。

●今、自分は幸せなのだ実感できるとお話でした。毎日を楽しむのは、自分の心しだいですね。楽しむことを楽しみます。 60代女性

私たちのまちの人権擁護委員

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受け、住民の人権を守るための相談業務や啓発活動を行っています。人権に関わる相談に応じます。お気軽にご相談ください。

- 大西 恭子 (井谷)
- 柏木 敦子 (庄) ※再任
- 北林 利樹 (清水)
- 栗山 昌之 (尾中)
- 高居 涼子 (明王寺)
- 高垣 かすみ (吉原)
- 田中 伸幸 (庄) ※新任

田又和彦 (吉原) ※再任
畑中泰武 (小川) ※再任
堀内尚規 (三川)

7月1日現在 50音順・敬称略

お知らせ

人権特設相談所

9月19日(木)、人権特設相談所を開設します。相談は無料で、秘密は厳守されます。

●場所/城山公民館
●時間/13時～16時

人権機関有田川委員退任・就任

町区長会連合会の有木茂生さん(歓喜寺)が人権機関有田川委員を退任されました。新たに同会から鈴間貴義さん(三田)が人権機関有田川委員として就任されました。

悠以さんトーク&コンサート

●日時/9月22日(日) 13時30分
●場所/金屋文化保健センター
※詳細は24ページをご確認ください。

人権に関する問い合わせ

有田川町教育委員会 社会教育課
電話 52・2111
ファクス 32・4827