

入中1年人権だより

徳島市 八万中学校
1年生 第22号
2021年 2月 8日
編集・文 吉成正士

「冬休み健康チャレンジシート」から

早いもので、もう2月。コロナ禍からスタートしたみなさんの中学1年生の生活も、来月で修了となります。この1年でみなさんはどのように成長したでしょうか。

冬休みの生活で、「冬休み健康生活チャレンジシート」というのを書いてもらいました。その中からいくつか紹介したいと思います。

目標 早寝する

早寝するだけのことなので簡単だと思ったけど、意外と難しかった。 6組NK

目標 毎日8時までに起きて11時までに寝る！

寝るのや起きるのが遅くなってしまう日があったので、次の長期休みでは達成できるようにしたいです。早く起きるようになって、朝に勉強をするようになったので、時間に余裕をもって過ごせました。 6組HH

大切な目標ですね。早寝早起きは、体にも、また学習のうえでも大切な生活習慣の一つです。みなさんの年頃ならば、8時間くらいは睡眠をとってほしいものです。朝は6時頃に起きてほしいことを考えると、逆算すれば夜は10時くらいには寝てほしいのですが、どうでしょうか。

朝6時に起きることには理由があります。人間の脳は、平均して起きてから3時間位して全開で働き始めるのだそうです。今、3年生の先輩は受験シーズン真っただ中ですが、受験開始時刻が、だいたい朝の9時です。そう考えると、朝起きる時刻は6時となります。8時間の睡眠を考えると、夜寝る時刻は10時頃となるわけです。「受験前になったらそうする」と言う人もいるかもしれませんが、人間の体は、そんなに急に切り替わってはくれません。目は起きてても、脳や体は起きてないものです。だから時間をかけて、体や脳を馴染ませておくことです。

私がみなさんの頃は、夜遅くまで勉強することが良いことだと思われていました。だから、夜遅くまで、ときには日が変わっても勉強机に向かうこともありました。だけど、それが効果的だったかというと、そうは思えません。夜遅くまでボーッと時間だけ机に向かっていたような気がします。そして、ギリギリに起きてボーッとして、ボーッとしたまま授業を受ける。そんな学生時代だったような気がします。仮に睡眠時間が6時間だとしても、その日のうちには寝ないと、次の日に影響が出てくるし、悪循環を招くこととなります。

部活や習い事や塾、それに宿題など、やらなければならないことはたくさんあります。そのうえスマホやゲームなどで睡眠時間が削られるなんてことは、オススメできません。時間を無駄に過ごして悪循環になら

ないためにも、早寝することをオススメします。頑張ってみてください。

目標 ご飯をたくさん食べて体をつくる

体をつくるにはとても長い時間がかかるので、コツコツとしていき、頑張りたいと思った。 6組NH

食べることも、健康な心身をつくるうえで大切なことですね。栄養の偏ったものや、お菓子などでお腹を膨らませている人はいませんか？

意外にも日本の子どもは栄養不足だと言われているんです。こんなにも食べ物に溢れているのにです。つまり、今生きるだけなら十分かもしれないのですが、望ましいだけの栄養は得られてないということです。そのためには、「好きなものだけを食べる」のではなく、「嫌いなものにもきちんと向き合う」ことです。「嫌いなものは食べなくてもいい」でも、生きてはいけません。でもそれは、「嫌いなものには向き合わなくてもいい」という発想につながりかねません。もしその発想が食べ物だけではなく、いろんなものに向けられてしまったらどうでしょう。例えば勉強だったり、例えば人だったり、例えば「生き方」だったり。

好き嫌いはあることかもしれません。私にもあります。でも、嫌いなものともきちんと向き合わないで、いつの間にか自分の世界を狭め、広がりやを失ってしまうことにもなりかねません。その対象が人や「生き方」であるならば、残念なことです。ぜひ偏りのないよう、向き合ってほしいなと思います。

目標 毎日手伝いをする

大変だったけど、親が喜ぶので続けていこうかなと思いました。 6組KS

微笑ましいです。

「学生の仕事は勉強すること」という話を聞くことがあります。それもそうですが、同時に、家族とは共同生活の場でもあります。親や大人だけが生活を担うわけではありません。子どもだって、立派な共同生活者です。できることは限られるかもしれませんが、それでも何かできることはあるはず。そして、お手伝いをする事で、「誰かの役に立った」という喜びも感じられるでしょうし、自分のしたこと、自分のすることも広がっていくのではないのでしょうか。

まだまだ先の話かもしれませんが、成人したら、高校卒業したら、一人暮らしをする人だっているはず。なかには中学卒業してすぐにそうなる人だっています。そのときになって急にできるようにはなったりはしません。だから今、生活する術を自ら学んでおくことです。みなさんの将来にとってすごく大切なことだと思いますよ。

誰かが喜んでくれることの喜び。それもありますが、自分の未来のために、いろんなことを学んでおくことです。みんな、頑張ってください！

ハンセン病って知ってる？

みなさんはハンセン病って知ってますか？ハンセン病とは感染症の一つです。先に言っておきますが、

1. 非常に弱くて感染しにくい
2. 感染しても発症しにくい
3. 特効薬があって完全に治る

という病気です。今の日本でも、毎年わずかですが発症例はあるそうです。衛生状態や栄養状態が悪いと発症しやすいようですが、通院治療で完全に治ります。そんなハンセン病がどうして問題になるのか。

ハンセン病は、末梢神経が冒されたり、その後遺症で、顔や手足などが変形し、見た目に影響が出る場合があります。けど、私たちと同じ人間であることに変わりはありませんよね。にもかかわらず、その見た目によって差別され、家族や生まれ育った故郷から無理矢理引き離された歴史がありました。大人だけではありません。みなさんくらいの子どももです。

どうでしょう？ある日突然、みなさんが、友達や家族と引き離され、見知らぬ土地に連れて行かれ、そこで一生を過ごさなければならぬとすれば…。

5日、右のようなフォーラムがあったって行ってきました。木村さんは、私の大切な友人の幼なじみ。黒尾さんは、かねてよりお世話になっていた方だったので、遠路はるばる徳島に来ていただいたこともあり、会いに行ってきました。

当日の詳しい内容についてお話ししたいところですが、ここで簡単にできるような内容ではありません。敢えて伝えることがあるとするなら、これは誰にとってもヒトゴトじゃないということ。ワガコトとしてみんなが受けとめることだということです。

今年度こそ行けませんでした。が、八中生徒会はこの数年、元ハンセン病患者(今はもう治っているのでも「元」です)が暮らす、香川県の大島青松園に研修に行っていました。それをまとめたのが、南校舎の玄関に掲示しているものです。よければまた見てみてください。

今みなさんは、部落史として、「日本の人権獲得の歴史」を学んでいるところかと思えます。この部落問題も、ハンセン病問題も、昨年勉強した障がい者問題も、大切な人権学習です。昨年の夏にした平和学習だって、1月に行った防災学習だって、この人権だよりの表に書いた日々の生活だって、大切な人権学習です。それは、みなさんが、「どう生きるのか」を問う学習だからです。差別やいじめだらけの社会では、自分が思うようには生きていけなかつたりします。けどそれ

あいぼーと徳島

ハンセン病フォーラム

ハンセン病を正しく理解し、差別と偏見のないともに生きる社会を築こう

日時

令和3(2021)年

2月5日〔金〕

午後1時30分~午後4時10分

会場

ろうきんホール

(徳島県立中央テクノスクール)
徳島市南末広町23-64

参加無料
申込必要
定員:50名

《プログラム》

- ①ビデオ上映:「仙太郎おじさん!貴方は確かにそこにいた~展示資料に親族をみつくて~」
- ②講演: 木村 真三さん(ハンセン病療養所入所者遺族、獨協医科大学准教授)
- ③シンポジウム: 進行 十川 勝幸さん(徳島県ハンセン病支援協会会長)
パネラー 森 和男さん(国立療養所大島青松園自治会長)
黒尾 和久さん(国立重監房資料館館長)
木村 真三さん

ハンセン病フォーラム

ハンセン病を正しく理解し、差別と偏見のないともに生きる社会を築こう

プロフィール

木村 真三(きむら しんぞう)さん〈ハンセン病療養所入所者遺族、獨協医科大学准教授〉

1967年生まれ。放射線衛生学者。放射線医学総合研究所、労働安全衛生総合研究所を経て2011年8月より獨協医科大学准教授、同大国際疫学研究室長。重監房資料館の展示資料の中に親族の存在を示す記録を発見、以来、ハンセン病療養所入所者遺族として講演活動始める。

黒尾 和久(くろお かずひさ)さん

《国立重監房資料館館長》

2009年4月から国立ハンセン病資料館学芸課長、2014年7月から同館学芸部長、2018年6月より現職。重監房資料館開設準備にあたって特別病室(重監房)跡の発掘調査・報告を主導したほか、人権啓発にかかる講演活動も行っている。重監房資料館開館5周年記念に、木村真三さん出演の啓発DVD「仙太郎おじさん!貴方は確かにそこにいた」の制作に携わる。

ハンセン病 理解深める 徳島市でフォーラム

ハンセン病について理解を深めるフォーラム(あいぼーと徳島主催)が5日、徳島市のろうきんホールであり、患者の遺族らによるシンポジウムや講演に約50人が耳を傾けた。

ハンセン病療養所の元入所者を親族に持つ獨協医科大学

シンポジウムで発言する黒尾さん(左)と木村さん(右)

大津教授の木村真三さんと、国立療養所内にあった監禁用の「特別病室」を再現展示している国立重監房資料館(群馬県草津町)の黒尾和久さんが意見を述べた。黒尾さんは新型コロナウイルス対策の改正特措法で罰則が議論されたことを受け、「今こそ(患者を療養所に隔離した)ハンセン病政策の失敗に学ぶ必要がある。私たちの当事者としての在り方が試されている」と指摘した。

出席した徳山富子さん(68)は吉野川市人権教育推進協議会理事長、同市鴨島町森山は「二元患者や家族の方々が生まれてきてよかった」と思える社会を実現するために、私たちはもっと行動しなければいけないと改めて感じた」と話した。(田尾聡)

を嘆いていても、何も良くなりません。嘆くのではなく、今の自分に何ができるのかを考え、行動に移せる人になってほしいのです。

何が正しいか、私たちは多くのことを知っています。でも知っていても、その通りにはできない弱さがあります。そんなできない人を責めるのは簡単です。でもそれはもしかすると、自分かもしれません。ということは、誰だって差別やいじめをしてしまう可能性があるということです。しかし、人には弱さがある一方で、それを克服しようとする気高さもあります。その両面としっかり向き合い、どうすればみんなでより良くなれるのかを考え合える1ヶ月半、「成長したな」と思えるような1ヶ月半を過ごしてみたいと思います。