

発達と支援

リラクソの仕方を覚えましょう

春は、入学や就職、進級などいろいろおめでたいことが多い時ですが、同時に環境の変化も大きな時です。

うれしい気持ち、どきどきする気持ち、悲しい気持ち、いらいらする気持ち、不安な気持ち、など気持ちはいつも同じではなく揺れ動いています。

悲しい、いらいら、不安などの嫌な気持ちが続くと大変疲れてしまいます。これは大人だけでなく子どもにもいえることです。

嫌な気持ちの時には、心と身体がとても緊張しています。これを上手に緩めることができると楽になります。これが「リラクセーション」です。リラクセーション

ンを覚えることで、私たちは嫌な気持ちを自分でコントロールできるようになります。

リラクセーションⅠ～Ⅲを順番に行い、その後の自分の体の変化を感じてください。

特に発達障がいのある方は、環境の変化に弱かったり、自分で自分の状態に気が付きにくい方が多く、知らない間にストレスがたまっていったという場合もあります。

朝や寝る前など、日課の中に取り入れて自分の状態を振り返るきっかけにしてみましょう。

リラクセーション

I

—身体力を緩めましょう—

- ①両腕に力を入れる
- ②両肩にも力を入れる
- ③顔にも力を入れる
- ④①～③の状態ですつ数える
- ⑤全部の力を緩める

リラクセーション

II

—呼吸を整えましょう—

- ①大きく息を吸う
- ②口から息を吐く
- ③呼吸を繰り返す(10回程度)

リラクセーション

III

—楽しいことを思い浮かべましょう—

- ①目を閉じて楽しいことを思い浮かべる(2分～5分)
- ②ゆっくりと目を開ける

*参考文献：アスペルデの会 リラクセーション・ワークブック「リラクソのしかたおぼえよう」

問い合わせ 発達支援室 ☎65-0735 ☎63-4085

患者等の人権について考える

最近、医療などの場面で聞くことがある言葉です。ごつごつ意味がごつごつ...

- ①インフォームド・コンセント
- ②セカンド・オピニオン
- ③リビング・ウィル

答：①「正しい情報を得た上での同意の意味。手術や投薬などに際し、医師が病状や治療方針を分かりやすく説明して患者の同意を得ること。」

②「よりよい決定をするために、もう一人の人の意見で決めること。医療では、一人の医師の意見だけで決めてしまわずに、別の医師の意見も聞いて患者が治療法などを決めることをさす。」

③「生前の意思」の意味。尊厳死の場合、延命治療の打ち切りを希望するなどの意思表示を表すこと。葬儀方法や臓器提供意思表示(ドナーカード)も対象として論じられることもある。

「21世紀は人権の世紀」と呼ばれてから10年が経過しました。10年前の今頃、薬害エイズ事件に関わった医師の刑事責任を問う東京地裁判決、ハンセン病患者に対する国家賠償請求を問う熊本地裁判決が相次いで下され、患者等の人権に関して、ようやく世の中の意識が高まり始めました。しかし、差別、偏見のために、患者の方々は今なお安心して生活できない状況にあります。

また、ハンセン病は感染力の弱い感染症であり、早期発見と適切な治療により確実に治すことができま

す。しかし、かつて我が国

では「らい予防法」の下で患者を強制的に隔離する政策がとられて、怖い病気と誤解されてきました。そのため、患者はもとよりその家族も結婚や就職を拒まれるなど、強い偏見や差別を受けてきました。

冒頭で問いかけた言葉は、「知る権利」や「自己決定権」が新しい人権として認められる中、様々な人々の努力の成果として、私たちの権利として獲得されてきたものです。

このように医療に関連する人権の概念は、着実に広がりを見せています。正しい知識を持ち、理解を深めて、感染者や患者の立場になって考えてみましょう。そして、みんなで一人ひとりの命や権利が守られる「人権のまち」をつくっていきましょう。

問い合わせ

人権推進課

☎65・0693
☎63・4582

鳥獣害対策ニュース No.29

NEWS'S

アライグマにご注意を

近年市内でもアライグマによる農作物や生活環境被害が増加しています。アライグマは春先に木造家屋の屋根裏等に侵入し、出産・子育ての場所にするところがあるため、屋根裏での糞尿汚染・悪臭・鳴き声の被害のほか、壁や柱に爪跡を付いたり、時には破壊することもあります。

他の野生動物の対策とも共通する部分がありますが、アライグマの侵入を回避するポイントは次のとおりです。

- ①家屋への入り口となるような壁の穴などは塞いでおく。
- ②家屋への侵入路となるような木の枝などは切る。
- ③農地や人家の周辺に、廃棄物や家庭ごみ・ペットの餌の食べ残しなどを放置しない。
- ④絶対に餌を与えない。
- ⑤池などで魚などを飼っている場合には金網で池を覆う。

アライグマは特定外来生物に指定されており、市では檻設置による捕獲を推進しています。檻設置を希望の場合は、農業振興課鳥獣害対策係までご連絡ください。

甲賀市文化財

48

甲賀の太鼓踊りと じゅんやく踊り

市内で主に雨乞い祈願のために踊られている太鼓踊りには「じゅんやく踊り」という演目が入っているのが特徴です。このうち、信楽町の多羅尾、甲賀町油日神社の氏子である油日、上野、五反田の小踊りに、そして土山町では黒川、黒滝、山女原近年は途絶えていますが、青土の各地で「じゅんやく踊り」がみられます。この系統の踊りは、滋賀県南部から三重県伊賀、京都府南山城そして奈良県東部地方に広く伝承されています。その起源は近世中期、三重県大山田村の新大仏寺で行われていた雨乞いの太鼓踊りに求められるといわれ、それが各地に伝播したと推測されます。

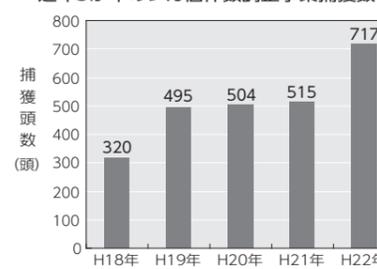
踊りと言えます。じゅんやく踊りには「大じゅんやく」と「小じゅんやく」があり、通常は「大じゅんやく」が踊られてから「小じゅんやく」が踊られ、いずれも1時間を越える大曲です。

この踊りは、趣向を凝らした踊りや拍子の変化を楽しむ「風流」の踊りで、リズムの移り変わりが激しく、太鼓の所作も複雑で習得するのが難しく、今日では省略される傾向にあります。

そうした中、土山町黒川の太鼓踊りでは現在、昭和37、38年頃を最後に途絶えてしまった「じゅんやく踊り」を復興しようとして、太鼓にホラ貝、棒振り役の若者が古老から手ほどきを受け、習得に励んでおられます。踊りの花形が再びよみがえる日も近いかもしれません。

問い合わせ
歴史文化財課 調査管理係
☎86・8026 / ☎86・8216

近年5か年のシカ個体数調整事業捕獲数



シカの個体数調整を実施

農林業被害の軽減を図るため、シカの個体数調整を、昨年3月16日から11月14日までの許可期間内において関係機関の協力のもと実施し、717頭を捕獲しました。

今年も実施しますので、ご理解・ご協力をお願いします。

○捕獲期間
平成23年3月16日～平成24年11月14日

問い合わせ

農業振興課 鳥獣害対策係
☎65・0734
☎63・4592



じゅんやく踊りに取り組む土山町黒川の皆さん▲