

発行/三原市人権推進課  
編集/三原市大和人権文化センター  
住所/三原市大和町下徳良107番地1  
電話/0847-33-1308

# 三原市大和人権文化センターだより

## 令和3年度 主催講座 受講者募集

### 生花教室

季節ごとの花を生けて、部屋などに飾ってみませんか。

日時：5月・8月・12月・2月  
(日にちは後日連絡します)  
13:30~15:30

定員 10名

講師：西川 千代美さん

剣山、花ばさみ、ノート等をご持参下さい。



### そば打ち教室

“二八そば”のそば打ち体験です。自分で打った美味しいそばを味わってみませんか。

日時：5月から12月の第2土曜日  
10:00~12:00

定員 10名

講師：山口 郁恵さん

材料代：1回につき1,500円



### オカリナ教室

~初心者大歓迎~

オカリナを吹いてみませんか?

日時 5月から12月の第2木曜日  
13:30~15:30

定員 10名

講師 岡谷 豊子さん

※教材費等は個人負担



申込期間 4月5日(月)から19日(月)まで

※ 申込多数の場合は抽選となりますので、ご希望に添えない場合があります。定員に余裕がある場合は随時受け付けます。

※ 開講日時などを変更する場合があります。



### 三味線教室

日時：毎月第1・第3月曜日  
13:30~15:30

定員 5名

講師：中山 尋美さん

教材費：月 1,500円

~初心者中心の教室です。練習用の三味線・パチ等も準備しています~



### 大和地域センター心配ごと相談のお知らせ

日時 4月16日(金) 9:00~12:00  
場所 大和人権文化センター 会議室  
相談内容 暮らしの相談・人権相談  
相談員2名で対応します。次回は、5月14日(金)の予定。

電話による相談も受け付けています。  
大和人権文化センター(0847-33-1308)

### 人権相談

人権侵害や差別などでお悩みの方は、人権相談員にご相談ください。

相談は無料で秘密は守られますので、気軽に相談してください。

- とき 土・日・祝日は除く  
8:30~17:00
- ところ 三原市大和人権文化センター
- 電話 0847-33-1308

第3回人権学習会を3月6日（土）に開催しました。

今回の学習会は、日本アンガーマネジメント協会コンサルタント久保田あけみさんを講師にお迎えして「コロナ禍における心のゆとり」～イライラの毎日から笑顔の毎日へ～と題して開催しました。

講演では、コロナ禍で自粛生活を余儀なくされた人々の中に潜む怒りの正体、メカニズム等それに対応する方法についての講演でした。

- ① アンガー（怒り）マネジメント（管理・後悔しないこと）
- ② 怒りとは、感情表現（怒りのない人はいないし、なくすことも不可能）
- ③ 私たちを怒らせるものの正体・・・理想と現実とのギャップ。（男性・女性・その他）は、こうあるべきだ。
- ④ アンガーマネジメントの3つのコントロール
  - ・衝動のコントロール・・・怒を感じたら6秒間（怒りに対してイライラ・怒りの点数を付ける。）
  - ・思考のコントロール・・・許せる・まあまあ許せる・許せないのゾーンの設定  
但し、人によってゾーンの領域は、変えてはいけない
- ⑤ 行動のコントロール（分かれ道）
  - ・変えられる/コントロール可能（すぐに取り組む：いつまでに・どの程度変われば気が済むか）
  - ・変えられない/コントロール不可能（変えられないを受け入れる・現実的な選択肢を探す）

すべての人が自分の感情に責任を持てれば、私たちは怒りの連鎖を断ち切ることが出来ると信じています。コロナ感染拡大の収束が見えない今日、新しい生活様式に順応して、アフターコロナを生きるためには、心にゆとりを持ち怒りの感情と上手く付き合うことで、身近にいる人（親子・夫婦・友達・職場等）を傷つけないようにしましょう。

