

いきいきライフ

ラジオ講座テキスト

毎週日曜日 6:30～ 7:00 放送
 毎週土曜日 17:15～17:45 再放送
 FBCラジオ 嶺北 864kHz / FM 94.6MHz
 嶺南 FM 93.6MHz
 パソコン・スマートフォンから radiko や FBC-i で聴くこともできます。



電池推進遊覧船（Coot号・Grebe号）

令和六年六月 もくじ

- 六月二日放送（第九回）
生活防災のススメ
「ふだん」と「まさか」のつながり作り……
京都大学防災研究所教授・副所長 矢守 克也 2
- 六月九日放送（第十回）
おもてなしの気持ちの伝え方……
マナー講師・イメーシコンサルタント
アヒリテイ 代表 広瀬 里依 4
- 六月十六日放送（第十一回）
パパから始まる家族の幸せ
〜育児休業のすすめ〜……
NPO法人おっとふあーざー
代表理事 舘 直宏 6
- 六月二十三日放送（第十二回）
自転車を通して福井の魅力を発信……
福井県自転車アンバサダー
元自転車ロード競技選手 中島 康晴 8
- 六月三十日放送（第十三回）
なぜ今母子家庭支援が必要なのか……
一般社団法人シングルマザーの幸せな生活研究所
代表理事 柿 木有紀 10
- 感想文のコーナー…… 12
- 文芸欄 …… 15

■六月二日放送（第九回）

生活防災のススメ

「ふだん」と「まさか」のつながり作りー

京都大学防災研究所教授 副所長 矢守 克也

■能登半島地震の被災地で

今年（2024年）4月1日、地震発生からちょうど3ヶ月が過ぎた能登半島の珠洲市を訪れた。4月に入ったばかりなのに、陽光には春の温かさが含まれている。人の気配がまだ乏しい集落を抜けて小さな漁港に出た。おそろく津波によるものだろう、砂や藻などが打ち上げられヘドロとなって岸壁に堆積している。数名の人たちがスコップや竹箒、そして一輪車などを使って清掃作業を行っている。「正月以来手つかずだった、でも、こうしてボランティアさんに手伝ってもらい、本当に助かる」。作業の手を止めて雑談に応じてくれた集落の区長出村さんがそう語ってくれた。



私がこの集落（珠洲市三崎町寺家集落）を訪れたのは、他ならぬ出村さんに直接お話を聞き取ったからだ。この集落では以前から避難訓練を欠かさなかった。かつては火災を意識して

いたそうだが、2011年の東日本大震災発生以降は、津波を想定した避難訓練に切り替えた。海沿いに数十軒の家々が立ち並ぶ集落のすぐ上、海拔約15〜20メートルほどの高台にある集会所まで避難するという訓練だ。「何かあったら集会場」がみんなの合言葉だった。

大切なことは、集会場が避難場所になっていただけでなく、寄り合い、カラオケ大会など、「ふだん」から住民に利用されていたことである。あたりまえのことを言うようだが、人間、行ったこともない場所に「まさか」のときに限って避難することなどできない。初めての場所に行くのにはそれだけストレスがかかるからだ。そのストレスが避難へ向けた判断を鈍らせ、行動を遅らせてしまう。「まさか」のときのための避難場所は、「ふだん」から行き馴れた場所である必要がある。

それにしても、今回は、地震発生から津波が押し寄せてくるまでの余裕時間が少なかった。この地域でも、場所によって異なるものの、5〜20分程度で津波が海岸に到達したと報告されている。切迫した状況だったからこそ、住民に染みついた「何かあったら集会場」の共有が功を奏した。近所の人におんぶされて危機を脱した人も含めて、全員が無事に避難を完了した！。

■「動けるカラダが一番の防災グッズ」

防災活動の基本は、「ふだん」と「まさか」を上手につなぐことである。私は、この考えを、「生活防災」と呼んできた。防災の要素を最初から組み込んだ「ふだん生活」を

作ろうというわけである。ただ、「ふだん」と「まさか」とは、日常時と非常時ということだから、両者はまったくちがう性質をもっていて、一見すると無関係のようにも思える。しかし、そんなことはない。

防災業界では、「ふだん」できないことは「まさか」の時もできないとよく指摘される。「ふだん」歯が立たない難問が、試験の時に限ってすらすら解けることがないのも同様だ。「ふだん」が「まさか」のときのパフォーマンスに影響するという意味で、両者は関係し合っている。あるいは、この川は絶対にあふれない、この地方には大きな地震はないなどと、「ふだん」強く思い込んでいればいるほど、「まさか」が起こってしまったときの驚き「想定外だー」は大きくなる。「ふだん」の油断が「まさか」の衝撃を高めているという意味で、やはり両者は関係し合っている。

「ふだん」と「まさか」の連携が防災の秘訣であることを示す実例は、寺家集落の避難事例のほかにも多数ある。たとえば、南海トラフ地震で、最悪34メートルもの津波が想定されている高知県黒潮町で、「34プロジェクト」の缶詰食品を生産・販売するプロジェクトが進んでいる。「まさか」の時の備蓄品にもなる缶詰をカツオなど地元の商品を使って生産・販売するビジネスは、雇用の創出、地場産業の振興など、「ふだん」の地域づくりにも貢献している。ちなみに、この缶詰は、輪島市の中学生たちが広域避難した先にも届けられた。

「生活防災」は、もっと身近なところから手軽に始めることもできる。「動けるカラダが一番の防災グッズ」。これは、

私たちが高知県四万十町で介護サービスなどを展開する会社(アクトワン)と一緒に呼びかけているキャッチフレーズである。要するに、素早く避難できるという意味でも、苛酷な避難生活乗り越えられるという意味でも、健康であることが一番の防災対策だということである。小学生たちと



石川県珠洲市寺家集落(集会場のある高台から筆者が撮影)

協力して、高齢者に「ふだん」の散歩に利用しつつ、避難場所までの経路を学べるマップも作成した。「ふだん」から体力維持を心がけるといふ何気ないことが、「まさか」に対する備えの第一歩、いや、それどころか決め手にすらなるのだ。

講師略歴……矢守 克也(やもり かつや)

1963年、愛知県生まれ。京都大学防災研究所教授・副所長。博士(人間科学)。専門は防災心理学。各地で地域防災や防災教育に関する実践と研究に取り組む。現在、日本災害復興学会会長、地区防災計画学会会長、災害情報学会副会長、自然災害学会副会長などをとめる。

著書に、「防災心理学入門」、「被災地ダイズ」、「増補版〈生活防災〉のすすめ…東日本大震災と日本社会」など。開発した防災教材・訓練手法に、「逃げトシ」、「クロスロード」などがある。

■六月九日放送（第十回）

おもてなしの気持ちの伝え方

マナー講師・イメージコンサルタント
アビリティ 代表 広瀬 里 依

【一人ひとりが福井の代表だという意識を持つ】

北陸新幹線が開業して三カ月。ビジネスや観光でお越しくださるお客様をはじめ、あらためて故郷の観光地に足を運ぶ人たちが福井は活気に溢れています。

今、旅行で人気の形態は「体験型」と言われています。その場所できか経験できないことを楽しむツアーや、地元のパラソニアガイドさんに観光地を案内してもらう街歩きも人気です。

新幹線開業以来、観光地や「食」等福井の魅力を紹介する番組や雑誌を目にする機会が増えました。また、SNSでも世界中に福井の魅力を発信している方が沢山いらっしゃいます。間もなく、開業後初めての夏休みを迎えます。



お盆や連休をきっかけに、多くのお客様がお越しくださることでしょう。もしかしたら皆様の「近所の、知る人ぞ知る地元の名店に国内外からお客様がお越しになるかもしれません。もし

街角で、お困りのご様子の方を見かけた時は、勇気を出して、「何かお探しますか？お困りですか？」と、お声をかけてみてはいかがでしょうか。私たち一人ひとりが「福井の代表」という意識を持ち、言葉をかけたり行動に移したりすることで、福井県全体の接客力の向上に繋がると思っています。

私は、2017年から「かくい観光未来塾 観光おもてなしガイド養成講座」で接客マナー研修を担当しています。毎年募集をけるとあっとい間に定員に達する人気の養成講座です。メンバーの多くは40代から80代、福井愛と向上心に溢れた熱い方々が活躍されています。

【接客とは】

さて、先程から登場している「接客」という言葉ですが、「接客」とどう違うの？とお思いになった方も多いのではないのでしょうか。例えば、うどん屋さんで「お待たせしました、きつねうどんです」と、仏頂面でテーブルにドンと置くのは、言われたことだけやっている接客、つまり業務です。「接客」とは、「相手の役に立ち喜んでいただけるように働きかける」という「おもてなし」の気持ちのことです。「お待たせいたしましたーきつねうどんです。器はとても熱いのでお気を付けてください。他にご注文はよろしいですか？」と、明るい笑顔と爽やかな言い方で接してもらえると嬉しい気持ちになりますよね。ホスピタリティ（役に立ちたい）とサービス精神（喜んでもらいたい）を表現するのが接客

です。

【養ついできた3つの力】

接遇力の高い方、もてなし上手な方には3つの力が備わっています。まず、その場の状況や相手のメッセージを察する力。次に、あの人って気が利くよね!と言われる人に備わっている慮る力。そして最後に、相手を尊重した話し方や振る舞い方で、「感じ良く表す力」です。この3つの力はいつからでも身に付けることができます。常日頃から五感を働かせ、心の目で見る・心の耳で聴く・心で感じることを意識したいものです。

【マナーの5つのポイント】

これまで100社以上の企業・団体様に伺い、接遇マナーをはじめとするさまざまな研修をさせていただきました。その際、最初にお伝えするのが「マナーの5つの基本」です。「清潔感のある身嗜み」、「明るい挨拶」、「親しみのある笑顔」、「相手を尊重する話し方」、「誠意を感じる振る舞い」です。

当たり前のことばかりなのですが、実は以前、「田舎だから堅苦しいマナーなんかいらぬよ、気持ちがあれば敬語なんか必要ないよ」と言われたことがあります。確かに、状況によっては慇懃無礼だと感じられる場合があるかもしれません。しかし、馴れ馴れしい応対と親しみのある応対は紙一重、また、人それぞれ受け止め方も異なります。

「型破りと型無し」という言葉がありますが、基本の型を身に付けた上で、状況に合わせて工夫をするのは型破り、でも基本形をおさなりにしては型無しになってしまいます。地域や趣味の集まり、もちろん家族間でも3つの力と5つのポイントは円滑なコミュニケーションの基盤となります。

【福井の新しい時代に向けて】

今、県内では新しい施設や店舗、アフティビティ等、福井の魅力を伝えるコト・モノ・サービスが続々と誕生しています。私たち一人ひとりが福井の代表だという意識を忘れない、100年に一度のチャンスを活かしてより魅力的な故郷にしたいですね。

講師略歴……広瀬 里依(ひろせ りえ)

1986年法村友井バレエ団に入団し法村牧緒、友井桜子、石川恵巳に師事。ダンサー、指導者として活動。1997年「有限会社チームつづろ」入社。プライダル司会、ウエディングプランナー。スタッフ教育とマネジメント業務に携わる。2004年「CBインターナショナル認定ウォーキング・立ち居振る舞いインストラクターライセンス取得」。「CBインターナショナル認定イメージコンサルタントライセンス取得」。「有限会社チームつづろ」にて講師活動開始。2007年「アビリティ」開業。マナー・立ち居振る舞い・ウォーキング・ファッション・メイク・話し方等「トータルイメージアップのレッスン」を行う。研修講師として100社以上の企業団体からの受託業務も行う。指導した受講生は延べ12000人。研修・セミナーは500回以上。サービス業・美容業・販売・福祉関係・営業職向けに接遇マナー研修や新入社員研修、その他、各種団体のセミナーや講演では、10代から80代まで男女問わず幅広い年齢層やテーマに応じた内容で実施。

■六月十六日放送（第十一回）

パパから始まる家族の幸せ ～育児休業のすすめ～

NPPO法人おとこあーぜー
代表理事 館 直 宏

【男性の育児休業とは？】

「男性の育児休業」という言葉をテレビや新聞、ラジオなどで耳にする機会が増えてきているのではないかと思いますが、実際に男性が育児休業を取得した時の生活を「存じでしょうか」。「収入がなくなってしまう生活に困るのではないか」「家についてもできることがないのではないか」と心配される方もいらっしゃるかもしれませんが、実はパパが育児休業を取得することは生まれてきた赤ちゃんだけでなく、ママや子どもたちを含めた家族全員が幸せになれるチャンスと一つことができます。



【男性の育児休業取得の現状と課題】

男性の育児休業取得率は、厚生労働省による令和4年度の調査では17・13%となっており、福井県の令和4年度の調査では

20・3%となっており、全国でも福井でも約5人に1人の男性が育児休業を取得しています。ここ数年で男性の育児休業取得率は大きく上昇しており、取得者が増える一方でいろいろな課題も増えてきました。あらゆる業種に共通している課題は「人手不足」。今後も男性が育児休業を取得する流れは拡大していくと思われませんが、人手不足という課題と向き合っていくと考えながら、解決に向けた工夫が求められるようになっていくでしょう。しかし、人手不足を解決する取り組みは、会社や職場における「生産性向上」に向けた取り組みともいうことができ、業務の改善をして業績を向上させるチャンスであるといえます。

【育児休業給付金で収入をカバー】

年々男性の育児休業取得率が高まり、広がっているのですが、男性が育児休業取得に対する誤解も少なくありません。「収入がなくなる」というのは代表的な誤解です。休業を取得しているので働いている会社から給与は支給されませんが、男性も女性も育児休業を取得した時には「育児休業給付金」が支給されます。受け取るには雇用保険に加入などの条件を満たす必要がありますが、一般的に会社で正規社員として働いている男性であれば受け取ることが可能です。支給額の計算や上限については割愛させていただきますが、育児休業給付金には所得税や社会保険料がかからないため、手取り額の約8割となっており育児休業

によって収入が減額するものの、収入がなくなるということはありません。

【最大のメリット】

出産によって女性の体は大きなダメージを受け、出産後の体が元の状態に戻るまでのおよそ6～8週間の期間を「産褥期(さんじょくき)」といいます。子宮が元の大きさに戻ろうと収縮したり、女性ホルモンの分泌が一気に減少したりと女性の体内では外見では分からない大きな変化が起きています。また、生まれたばかりの赤ちゃんへの2～3時間間隔の授乳によって十分な睡眠時間を確保することができず睡眠不足になりやすい傾向も加わり、産後1ヶ月が「産後うつ」になりやすいとの報告もあります。安静にしていることが必要である産褥期にパパが育児休業を取得することによって、ママや赤ちゃんのお世話をして家族全員が健康に過ごし幸せになっていくことこそが男性の育児休業取得の最大のメリットといえます。

【“わからない”“はななく”“分らない”“だけ”】

子育てや家事に積極的な男性は増えてきていますが、育児休業期間は何をしたらいいのかわからない男性も少なくありません。男性の育児休業普及によって「とるだけ育休」という男性が育児休業を取得しても何もしないという言葉も生まれ、「男性に育児休業は必要ない」というネガティブ

な情報もありますが、男性は家事や子育てが「できない」のではなく、「分らない」だけで、自信を持てずに戸惑っているのです。「この戸惑いを解消し、「できた」と男性が自信を持つことができれば、これまで以上に子育てや家事に取り組みようになり、男性の家庭進出が進んでいきます。その結果、女性の子育てや家事への負担やストレスが軽減されたり、時間的な余裕も生まれてきたりします。男性が子育てや家事について学ぶ機会や一人ひとりの得手不得手や生活環境に合わせた伴走型支援の充実が求められています。日本の育児休業制度は世界一と評価され、企業や家族、取得した男性それぞれにメリットがあります。もちろん課題もありますが、男性の育児休業取得を促進して、「パパから始まる家族の幸せ」が当たり前となる福井県を目指して、これからもパパたちの支援を展開していきたいと考えています。

講師略歴…… 舘 直宏(たち なおひろ)

1979年、福井県あわら市出身。保育士として公私立保育園に17年勤務の後、「NPO法人おっこふぁーざー」を設立。3児の父親であり、第3子が生まれた時には8か月間の育児休業を取得。保育士と父親の経験を活かしながら男性が家事・子育てに積極的に関わる男性の家庭進出を促進するイベントやセミナーを開催。男性の育児休業取得に向けた伴走型支援を福井県庁や民間企業で実施し、取得率の向上と取得者一人ひとりに合わせた生活と仕事のコーディネートに取り組んでいる。

■六月二十三日放送（第十二回）

自転車を通して福井の魅力を発信

福井県自転車アンバサダー
元自転車ロード競技選手 中島 康 晴

【自転車利用の拡大（多様化）】

自転車は身近な移動手段として幅広い年齢層に活用されてきました。近年では電動アシスト機能が普及したことにより、物流や観光といった場面でも活躍の場が広がっています。これらは環境負荷の少ないエコロジーな手段としても注目され、企業や地域のイメージ向上を担う存在として自転車利用環境の向上が世界中で進められています。さらにスポーツバイク人気の広がりで、健康増進の手段としても多く活用されています。ウォーキングよりも運動効果が高く、ランニングよりも長い時間続けることができるサイクリングは、少ない身体負担で高い運動効果を得られるのが特長です。通勤や普段の買い物で自転車に変えるだけで健康診断の値が改善したというのもよく聞きます。人力だけで進む自転車ですが、技術の進化を味方につけたことで多様化し、活



躍の場が広がっているのがわかります。

【レンタサイクルとシェアサイクル】

レンタサイクルは一般的に駅や交通拠点で借りることができ、同じ場所に返却するパターンが多い貸出方式です。観光地などで一度は借りたことがある！という方も多いと思います。一方、近年大きな広がりを見せるのがシェアサイクルです。街の中に多くのサイクルポート（拠点）が整備され、乗りたい時に借りて目的地付近のポートで返すことができるサービスで、多くの場合15分単位から24時間利用可能です。整備が進んでいると東京都などのエリアでは観光だけでなく普段の生活に欠かせない存在になっています。ドコモ・シェアバイクやHELLO CYCLINGなどが有名で、提供されているスマートフォンアプリから予約はもちろん、全国各地に設置されているシェアサイクルポートの位置や借りることができる自転車のタイプ・電池残量等も把握することができます。

【旅の自転車】

全国では自転車の国道ともいえる「ナショナルサイクリングルート」（以下、NCR）の整備が進んでおり、その中でも広島県尾道市と愛媛県今治市を結ぶ全長70km程の「しまなみ海道」は世界的に有名なルートです。ここでサイクリングするために各地から人々が訪れ、街並みや食を楽し

みなから走破したいというサイクリストの聖地になっています。さまざまな種類のレンタサイクルが用意されていることはもちろん、自転車部屋に持ち込みできるサービスのある宿や、タクシーや船に積み込めるサービスも充実していて、初心者から上級者まで自転車旅を楽しめる環境が揃っています。

現在福井県でも敦賀市から高浜町に至る若狭湾サイクリングルート通称「わかさいくる」もNCR登録を目指し整備が進められており、全長126km走破を目指す方はもちろん、それぞれ6市町で完結するサブルートも人気のルートです。古くから大陸からの玄関口として都を支えてきた街の風情や美味しい食事、海・湖・山・里の空気を五感で感じられる「わかさいくる」で皆様ぜひ自転車旅はいかがでしょうか。

【サイクルトレイン】

自転車を分解せずにそのまま列車内に持ち込めるサイクルトレインというサービスも全国的に広がっています。和歌山県のきのくに線ではスポーツバイク向けの観光誘致として始まった取り組みが、現在では地元学生の移動手段として根付き、便数の少ないバスを補い保護者の負担軽減や街の賑わいにも貢献しています。

福井県でもえちぜん鉄道や福井鉄道もサイクルトレインの実績があります。今年度新幹線開業による混雑のた

めサービス開始を遅らせる予定とのことですが、またサービスが再開されればぜひ利用したいです。

【自転車の安全対策】

近年の話題としてはヘルメット着用努力義務化があげられます。そのタイミングで購入された方も多いのではないのでしょうか？ 自転車事故の被害を軽減するためには頭部を守ることがとても重要です。怪我の予防はもちろん、着用することで安全運転意識も高まりますのでぜひヘルメットの着用をお願いいたします。色や形の種類も豊富にありますので、自分の頭にフィットする好きなヘルメットをしっかりと見つけて顎紐を締めて着用しましょう。

まだまだ無限の可能性を持つ自転車。皆様と一緒に漕いでいければ、まだまだ活躍の場が広がっていくと思います。

講師略歴……中島 康晴（なかじま やすはる）

1984年越前市生まれ。科学技術高校から自転車競技をはじめ鹿屋体育大学卒業後、ロードレースチームに所属し欧州やアジアを転戦。日本代表も経験した。自転車レースTV解説等も担当し、2022年に現役を引退。自転車の魅力を広げる活動として近鉄電車サイクルトレインアンバサダーや福井県自転車アンバサダーに就任し、自転車観光や地域貢献活動にも力を入れている。

■六月三十日放送(第十三回)

なぜ今母子家庭支援が必要なのか

一般社団法人シングルマザーの
幸せな生活研究所 代表理事

柿 木 有 紀

【食べることは生きること】

皆様は今、一日一食の食事さえまともに摂ることができない子どもたちが、この福井に実際にいることをご存じでしょうか。

母子家庭の多くが、現状の辛さから脱却したい、我が子と幸せになりたいと苦渋の選択をし、ひとり親になることを選びます。しかし現実には厳しく、昼夜働かねば生活できない貧困状態に置かれています。我が子と過ごせる時間などは全くなく、ましてシングルマザーはほとんどが非正規雇用のため、欠勤すればたちまち負の連鎖に飲み込まれます。ご飯をお腹一杯食べさせたい、新品の体操服を買ってあげたい、習い事をさせてあげたい。友達に馬鹿にされないように綺麗な身なりにしてあげたい。そんな、親なら誰しもが思う普通の願いから、シングルマザーは仕事を増やし、寝ずに昼夜働き始めます。ところが、働けど働けど生活は楽にならず、疲労やストレスから自分や子



どもまでもが体調不良や精神疾患に陥り、欠勤が続けば、あつという間に電気を止められた、家賃が払えない、明日のお米がない、そんなひつ迫した状況に陥ります。

福井県の母子家庭の多くが頼れる実家があり、祖父母に協力してもらっている。ほとんどの方がそう思っているかもしれませんが、現実には違います。実際に当団体の会員さんの9割以上が、さまざまな理由で実家に頼ることができない孤独な母子家庭です。しかも日本では80%以上の母子家庭が養育費すらもらえていません。養育費は別居親の義務となっていますが、現状この国では、たとえ裁判所で取り決めたとしても、強制力はなく、行政が徴収することもありません。

母子家庭になる理由はさまざまです。死別もあります。暴力や虐待、経済的DV、モラハラや借金問題、異性問題や性格の不一致もあるでしょう。「子どもがいるのに離婚するなんて、我慢できない女が悪い」。母子家庭支援を始めた当初、幾度となく言われましたが果たしてそうでしょうか。母子家庭が貧困に喘ぐのは、全て母親だけが悪いからでしょうか。

男女の経済格差、日本は世界146か国中125位。G7先進国の中でも最下位、群を抜いて低く、もはや先進国ではありません。この男女の経済格差、この社会が母子家庭の貧困を作り出しているのではないのでしょうか？

幼い子どもを抱え、生活のために昼夜働くお母さん。せめて我が子が眠りにつく時ぐらひは、寄り添い抱きしめ一緒に居たい…。母親ですから当然の想いです。夜も働くことは苦渋の選択です。でも、生活していかねばならない。

子どもを育てていくにはお金が必要なのです。

連日二ユー入等で流れる虐待等の悲しい事件も、ほとんどが負の連鎖といっても過言ではありません。子どもたちは皆、健康的に、衣食住の不安なく、安心して豊かに過ごす権利があります。三度の食事をしっかりと食べ、学び、元気に遊び、夜は不安なく眠り、命の危険を感じることなく、愛情をもって接する大人に見守られ、子どもらしく将来の夢を持ち、笑顔で過ごせること。子どもたちが皆、平等に安定した生活を送ることができる世の中になることが、今一番大切なことだと思っています。

【今、助けを必要としている母子に、今、必要な支援を届ける】
未来のために社会の仕組みを作ることは大切です。経済を活性化させることも大切です。しかし、今救わなければならぬ目の前の子どもたちを後回しにはできません。

長いコロナ禍が終焉しても、元々困窮状態だった母子家庭や貧困世帯の生活を取り巻く環境は未だ改善されていません。コロナ禍で職を失った家庭も多く、精神のバランスを崩し、親子共にうつ病を発症するケースも多く、不登校も増えています。教育面でも遅れが生じ、不安定な生活環境が子どもたちの発達に影響を与えています。

私たちは民間支援団体だからこそできるスピードで、今できることを今すぐに実行することを目的とし、食糧支援、こども食堂、学習支援、託児や不登校支援、母子力ウンセリングなど、さまざまな支援活動をしておりますが、まだまだ支援の手が行き届いていない、助けを必要とする母子がたくさんおります。また、そんな母子が増え続けている

現状に危惧を感じております。

【母子家庭に総合的な支援が必要な理由】

総合的な支援が母子家庭には必要です。それは母子家庭が抱える課題が多岐に渡るためです。経済的に困窮していることだけでなく、貧困から始まるさまざまな負の連鎖。これらを断ち切るためには経済的な支援だけでなく、心理的なケアや教育支援も同様に必要です。社会全体での理解と協力が必要であり、行政や地域、民間団体などが連携して取り組む必要があります。

我が子との生活を守るために必死で働き、家事全般をこなし、子育てをする。全てをひとりで取り仕切る孤独なシングルマザーにとって、周りの人たちからの声かけやあたたかい気持ちは何よりも力になります。そして、未来を担う子どもたちが、平等に安心して成長できる優しい社会を築くことが私たち大人の役目であり責任だと思えます。

講師略歴……柿木 有紀 (かきのき ゆき)

福井市生まれ。(株)SNOW・K代表取締役、一般社団法人シングルマザーの幸せな生活研究所代表理事。福井市片町にて飲食店を始めとする収益事業と、母子家庭支援を軸とした非営利事業（夜間託児所、フリースクールの運営）を実施している。また、食糧や生活物資等のさまざまな支援活動にも取り組んでいる。

シングルマザーとして働きながら三人の子を育てた経験を持つ。離婚当時、幼かった三人の子どもが、母子家庭を理由にやりたいことを諦めることなく、望んだ通りに進める環境をつくるために昼夜働いた。三人とも希望した高校に進学し、海外留学や大学進学を経て成人した。母としての目標を達成した今、母子家庭支援活動に力を注いでいる。

感想文のコーナー

このコーナーは、受講生の皆様から寄せられた感想文を紹介いたします。紙面の都合上、すべての感想文を紹介できないことをご容赦ください。

■四月七日放送（第一回）

福井県が舞台！ヤングケアラーとして生きる女性の物語
『この雪原で君が笑っていられるように』を『存じですか？』

白水 美咲 先生の感想文より

▼木谷 直子（百八十四番）

私たち高齢者がヤングだった頃は、今とは比べものにならないほど貧乏で、家の手伝いや兄弟姉妹の世話などは日常、当たり前のことでした。

人の身体は生身ゆえ、突然人の世話になるような状況になるかもしれない。どうなるか、いつなるか、わからないのは今も昔も変わりません。

ちづはるか氏の『この雪原で君が笑っていられるように』を手に取って読み解きたいです。

「少子化」が益々進む中、本気でみんなで考え国の宝である子どもが幸せな大人に育つよう願ってやみません。ヤングケアラー支援の法制化を進めるべく、私たち大人は頑張ろうではありませんか。

▼山田 寿美（七十二番）

「ヤングケアラー」という立場にある若い人たちのことを最初に新聞記事で読んだ時は相当ショックだった。

戦中戦後、やむにやまれず家族の世話や家事を引く受け

ざるを得ない立場の人のことは、子ども心に特に気にならなかった。現に田舎に疎開していた小学二年の時、疎開先のお姉さんと毎日じゃがいもの皮をむき夕食のおかず作りを当たり前の手伝いと思っていたから。

でも、今の時代は友達と遊べず淋しい思いをし、宿題もできず学業に影響が出て、子ども本来の成長の妨げになるようでは大いに社会問題となる。

それを、漫画を通して世間に訴えている著者ちづはるか氏。読者からはさまざまな反響があり、多くの共感が寄せられているとか。

また、ヤングケアラー支援の法制化を目指し国会で審議される見通し。多くの社会問題のある中、是非子どもたちの立場を理解しあたたかく見守る法律を作ってほしい。

■四月十四放送（第二回）

ふくいの里山で生き生きと過ごす

加藤 弘恵 先生の感想文より

▼酒井 匠（八十四番）

福井県には何も無い、そんなことはありません。福井県は里、山、海、湖が揃っていて恵まれた地域です。

山は、百名山の荒島岳をはじめ、経ヶ岳など高さ3000



m〜1000m級の山が多くあります。県外からの登山者に会いお話ししますと、「福井県には登りやすい山が多くあり福井県の人たちは恵まれている」と言われます。もっと福井県の山の良さをPRしたいと思います。

海は、越前海岸、敦賀、小浜に多くの海水浴場があり、海水もきれいです。多くの魚がとれ、海の幸に恵まれています。水が良質なので米、酒、野菜が大変おいしいです。

農家民宿では、福井の郷土料理がきつと喜ばれることでしょう。これからも自分たちが住んでいる里山資源を活かして都会のお客さんを受け入れていただきたいです。お客さんに福井県の良さを知ってもらえたら嬉しいです。

▼中野 利子（百三十一番）

「ふくい農林水産センター」では、県内の四季折々の豊かな自然を活かした里山体験を、年20回も開催されているのですが、全く知らず、参加させてもらったことがないことが、とても残念だと思いました。

里山講座の拠点となるふくい農業ビジネスセンターは、越前陶芸村の近くにあるんですね。

福井には何もないと私も思っておりましたが、福井県は全国でも珍しく、里、山、海、湖が全部揃っている地域だと聴いて、ハッとしました。まさに再発見です。自然に恵まれすぎていて気付かないのです。見慣れている自然の恩恵を忘れ、マンネリ化し価値を感じていなかったようです。春夏秋冬に意識を向け、自然の変化を楽しみ、それに関わることで喜びをみつけて、生活していきたいと思えます。

■四月二十一日放送（第三回）

子どもの虐待や貧困の連鎖を断ち切る社会へ

敷田 万里子 先生の感想文より

▼村寄 百子（百六十四番）

日本の子どもの7人に1人が貧困状態にあるそうで、これには驚きました。この子たちは教育や体験の機会に乏しく、進学などの面でも不利な状況に置かれ、将来も貧困から抜け出せない傾向があるとのこと。

また、児童虐待についてはいつも悲しい思いをしてきました。被害にあった子が親になった時、子育てに影響を及ぼすことがあり、次の世代につながる問題とのことですが、そうしたことがないようにしてほしい。

先生は「親子関係支援センターやまりす」を設立し、社会的養護で生活する子どもと親の支援、また、自立しようとする高校生や若者の相談支援を行っておられ、先生この道への情熱を感じます。これからもがんばってほしいと思います。

▼竹内 多美子（四十番）

日本の子どもの7人に1人が貧困状態にあると聞いて驚きです。そのような子どもたちは教育や体験の機会に乏しく、進学などの面でも不利な状況に置かれ、将来も貧困から抜け出せない傾向があるという事実。貧困家庭の子どもたちを救う手立てを考えねばなりません。

一方、子どもを取り巻く社会問題として、児童虐待が年々増加してきています。虐待を受けた子どもが親になった時子育てに影響を及ぼし、虐待が次世代へつながっていくから放っておけません。

そこで、敷田先生は児童福祉司として多くの子どもたちと関わり、そこで親の存在も大きいことに気づき、親と子の両面の支援をするため、「NPO親子関係支援センターやまりす」を設立されました。「やまりの家」では週3回放課後の子どもを預かり、また親御さんの子育て相談に応じておられます。

さらに高校生や自立した若者の相談の支援もされています。孤立しそうな状況を早期発見し養護していくことの大切さは先生のお話でよくわかります。

そうした事態にそつと手を差し伸べられる居場所を作ってくださいって本当にありがたいと思いました。これからもよろしくお願ひします。

■四月二十八日放送（第四回）

いきいき世代のウエルビーイングな福井ライフ

中村 加津世 先生の感想文より

▼杉下 信夫（八十八番）

私は市街地近郊に住んでいて、スーパーや病院、図書館などなんでも近くにあり、田んぼもあって、とても気に入っています。

「今どんな気持ちか」—おかげさまでほぼ満ち足りてい

ます。

「私にとって良い人生とは」—人からどう思われようと、自分らしく生きられれば満足です。それがほぼ実現できており、ウエルビーイングな状態にあります。

▼高石 まゆみ（百六十五番）

キャリアと言えば仕事をバリバリする人と思っていますが、中村先生のお話を聴き既成概念が一気に消えました。キャリアとは、その人が生まれてきて自分ということが分かってから死を迎えるまでの全ての経験、その人が感じること学ぶこと、どのように生きどう死を迎えるか自分に纏^{まと}わる全てのこと。今、生きているそのものであることを知りました。

ウエルビーイングは初めて聞いた言葉です。日本では「幸福」に近い言葉のこと。

「隣の芝生は青い」という諺^{ことわざ}があり、自分らしさが良いと思っても他人のものが何となく良く見えてしまうことがあります。こんな時、内的なウエルビーイングを上げる方法の3つを思い浮かべ、書き出してみたいと思います。

福井県の幸福度日本一、何故？いつも思っていました。客観的な立場からみて日本一ということは、主観的にも満足感や自己評価の感情を上げていけば、幸福度が上がっていくような気がしました。

文芸欄

俳句

黄苧蒲の風への仕種日舞とも

豆御飯母の笑顔が調味料

江守 和子 (二百二十三番)

ランドセルいっぱい夢四月来る

今日は皆家族揃って花の昼

小山 美令 (二百四十二番)

ゆきのした花は妖精ダンス好き

藤の花児らの背のびが届かない

増田 寛子 (二百四十六番)

九頭竜に桜が走る太鼓の音

桜飛ぶ沿道の声力湧く

前川嘉津子 (二百十八番)

短歌

わがまちに新幹線の通る音
聞くとたび振り向きながめてしまふ

杉下 信夫 (八十八番)



令和6年度

<https://www.fukushihoken.co.jp>

ふくしの保険

検索

日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償 ボランティア活動保険



新型コロナウイルス感染症の感染症法上の分類が5類感染症に変更されたことに伴い、「特定感染症重点プラン」を廃止して2つのプランとします。

保険金額・年間保険料（1名あたり） 団体割引20%適用済 / 過去の損害率による割増適用

| プラン | | 基本プラン | 天災・地震補償プラン | |
|--------------|-------------------|--------------|-------------|--|
| ケガの補償 | 死亡保険金 | 1,040万円 | | |
| | 後遺障害保険金 | 1,040万円(限度額) | | |
| | 入院保険金日額 | 6,500円 | | |
| | 手術保険金 | 入院中の手術 | 65,000円 | |
| | | 外来の手術 | 32,500円 | |
| | 通院保険金日額 | 4,000円 | | |
| | 特定感染症 | 補償開始日から補償(*) | | |
| 賠償責任の補償 | 地震・噴火・津波による死傷 | × | ○ | |
| | 賠償責任保険金 (対人・対物共通) | 5億円(限度額) | | |
| 年間保険料 | | 350円 | 500円 | |

商品パンフレットは
こちらから



(ふくしの保険)
ホームページ)

*特定感染症についても10日間の免責期間がなくなり、補償開始日から補償対象となります。
なお、令和5年5月8日以降、新型コロナウイルス感染症は補償対象外となりました。

<重要>

- ◆ 基本プランでは地震・噴火・津波に起因する死傷は補償されません。
- ◆ 年度途中でご加入される場合も上記の保険料となります。
- ◆ 中途脱退による保険料の返金はありません。
- ◆ 途中でボランティアの入替や、ご加入プランの変更はできません。
- ◆ ご加入は、お1人につきいずれかのプラン1口のみとなります。

ボランティア行事用保険 (傷害保険、国内旅行傷害保険特約付傷害保険、賠償責任保険)

送迎サービス補償 (傷害保険)

福祉サービス総合補償
(傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険(オプション))

● このご案内は概要を説明したものです。詳細は、「ボランティア活動保険パンフレット」にてご確認ください。●

団体契約者 **社会福祉法人 全国社会福祉協議会**

取扱代理店 **株式会社 福祉保険サービス**

引受幹事 損害保険ジャパン株式会社 医療・福祉開発部 第二課

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F

TEL: 03 (3349) 5137

TEL: 03 (3581) 4667

受付時間: 平日の9:00~17:00 (土・祝日、年末年始を除きます。)

受付時間: 平日の9:30~17:30 (土・祝日、年末年始を除きます。)

この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約です。