

こころんだより

2026
秋号
VOL.38

特集1

地域をつなぐ 命を守る
地域に根ざす相談役
～民生委員・児童委員～

特集2

行ってみよう! 広げよう!
子ども(地域)食堂

こころん



高知市布師田
ふれあいセンターで
開催されている百歳体操。
民生委員の方も参加し、
皆さんと和やかな時間を
過ごしています。(写真)

民生委員さんの活動について、
P.2～3で紹介しています。

土佐市青年団では、
「世代交流食堂 なぶらっこ」
という地域食堂を
定期的開催(写真)。
こちらの他にも、高知県内では
多くの子ども食堂が
開かれています。

子ども食堂について、
P.4～5で紹介しています。



特集①

地域をつなぐ 命を守る 地域に根ざす相談役 ～民生委員・児童委員～



民生委員とは？

民生委員は、厚生労働大臣から委嘱された地域福祉を担うボランティアで、「児童委員」を兼ねています。地域住民の中から選ばれ、地域の見守りや子育て支援などを行い、住民の困りごとを専門機関へつなぐ役割も担っています。民生委員には守秘義務がありますので、安心してご相談ください。

身分
非常勤地方公務員
給与
無報酬(活動に必要な費用は支給)
任期
3年(再任あり)

主な4つの役割

1 地域の「見守り」と「声かけ」

一人暮らしの高齢者宅、高齢者夫婦の世帯、障害のある方のご家庭などを定期的に訪問し、「お変わりありませんか？」と声をかけます。孤立防止や異変の早期発見につながっています。

2 生活の「相談」にのる

「介護保険の手続きはどうすればいい?」「子育てで悩んでいるけれど、どこに相談したらいい?」といった、日々の困りごとや不安の相談に寄り添い、お話をお聞きます。

3 行政や専門機関への「つなぎ役」

民生委員自身が問題をすべて解決するわけではありません。相談内容に応じて、役所の福祉窓口、社会福祉協議会、地域包括支援センターなどの適切な専門機関を紹介し、必要な支援へとつなぎます。



高知市布師田ふれあいセンターで開催される「百歳体操」の様子。
民生委員さんも参加されています。

4 こどもたちを見守る「児童委員」

不登校やいじめ、児童虐待の予防、妊産婦さんへのサポートなど、こどもや子育て世帯を見守るのも大切な仕事です。
※地域の中には、主にこどもへの支援を担当する「主任児童委員」という方もいます。

高知県の現状

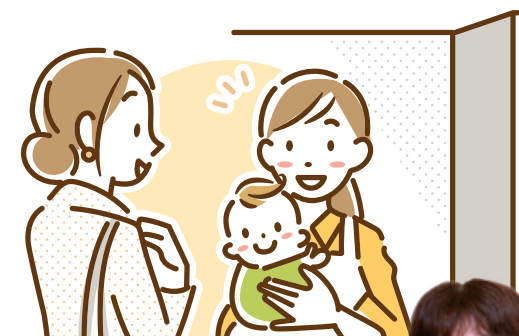
高知県の民生委員は、令和8年3月末時点で定数2,482人に対し2,259人と担い手不足が続いています。充足率は91.0%となっており、令和5年3月末時点の93.1%から徐々に減少しています。この減少傾向を食い止めるために、地域住民の皆様へ活動への理解を深めていただくとともに、担い手不足の解消に向けた取り組みが急務となっています。

【情報提供】高知県子ども・福祉政策部地域福祉政策課 TEL:088-823-9090



興味のある方は
ぜひ、市町村役場の
民生委員担当部署に
ご連絡ください。

高齢化や核家族化が進み、
孤立や孤独が社会的な課題となっています。
地域で支援を必要としている方を早期に見出し、
適切な支援につなぐ役割を担っているのが
民生委員・児童委員です。
本特集では、その活動内容や課題について紹介します。



民生委員さんにクエスチョン！

お話を伺った方 徳弘 朋子さん(高知市布師田地区民生委員)
●高知県民生委員児童委員協議会連合会 副会長 ●高知市民生委員児童委員協議会連合会 会長
●民生委員歴:約30年(主任児童委員10年)



Q 民生委員になったきっかけは？

A 44歳の時、地域の推薦会の方々に「主任児童委員をやってみないか」と声をかけられたのがきっかけです。当時はPTA活動で子どもたちとの繋がりもあり、「嫌になったら辞めればいい」という気楽な気持ちで引き受けました。気づけば、30年近く続いています(笑)。

Q いつもの活動を教えてください。

A 独居高齢者の方の見守りや専門機関へつなぐことが主な活動です。また、子ども食堂や地域食堂、百歳体操、オレンジカフェ(認知症カフェ)などにも参加しています。毎日活動するわけではなく、委員同士で分担しながら、無理のない範囲で取り組んでいます。

Q 振り返って大変なことはありましたか？

A 専業主婦のための子育てサロンを立ち上げようとした時に、「ぜいたくだ」などと、初めは賛同を得られませんでした。ですが、「お母さんたちの息抜きの場は絶対に必要」と信じ、周囲に助けをもらいながらサロンを立ち上げることができました。



百歳体操の後はティータイム。毎回話に花が咲きます。

Q 活動をしていてうれしかったことは？

A 地域の方が協力してくれることです。活動を通じて地域の結びつきが強くなり、仲間と楽しみながら活動できていることに大きなやりがいを感じています。

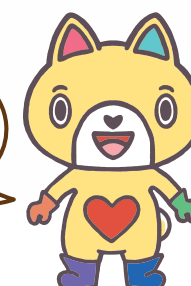
Q 地域みなさんに伝えたいことは？

A 「一人の百歩より、百人の一步」という言葉を伝えたいです。一人が無理をするのではなく、みんなで少しずつ力を合わせていきたいと思います。“温かい気持ちのお裾分け”で、みんなが住みよい地域を一緒に作っていきたくと思っています。

Q どんな人が民生委員に向いていると思いますか？

A 人が好きな人と、あと「ちょっと手伝って」と周囲にお願いできる方が向いているかもしれません。お仕事をしながら活動されている方も増えています。気楽な気持ちで飛び込んでほしいです。

みんなの暮らす地域には
困りごとや不安なことを
相談できる民生委員さんが
いるんだね。



民生委員さんに相談したい場合は

お近くの民生委員さんが分からない場合は、市町村役場の福祉窓口や地域包括支援センター、社会福祉協議会へお問い合わせください。お住まいの地域の担当者へおつながります。秘密は厳守されますので安心してご相談ください。

特集②

行ってみよう! 広げよう!

子ども(地域)食堂

子ども食堂ってどんなところ?

誰でも歓迎! 困っている人も、そうじゃない人も、
地域みんなが気軽に集まれる場所。

こどもも高齢者も気軽に利用できる、地域に開かれた食堂です。おいしい食事をみんなで楽しく食べるだけでなく、地域でこどもたちを見守る場としての役割のほか、保護者の孤立感や負担を軽減する役割も期待されています。

高知県内での
開催状況
(R8.6.30現在)

24市町村、
127カ所(112団体)で、
月に1~2回の
開催が多い

なぜ子ども食堂・地域食堂が必要な?

地域とのつながりの希薄化により、一人でごはんを食べるこどもや、周りに頼らず孤立してしまう家庭が増えているなか、食事を囲みながら、安心して集まれる温かな居場所が社会にとって必要とされています。

高知県では、高知型地域共生社会を実践する取り組みの一つとして、地域ボランティアの参画による子ども食堂の推進を掲げています。

食事を提供するだけでなく、こどもからお年寄りまで多世代を受け入れる地域の居場所作りという日本のスタイルは、誰も取り残さない地域づくり(SDGs)の先進モデルとして、世界からも注目されています。



食事の後はみんなで勉強や遊びを楽しみ、地域の居場所として活用されています。(提供:おすわけ食堂まど)

応援しよう!

高知県では、子ども食堂を運営する団体への助成に活用するための寄付を募っています。

また県社協では、子ども食堂への寄贈(食品や物品)、ボランティアなどの協力を受け付けています。

ご興味のある方はぜひ、高知県や県社協までご連絡ください。

※寄付は寄付金控除の対象になります。

行ってみよう!

高知県の子ども食堂の情報は
下記サイトをご参照ください。



やってみよう!

立ち上げや運営への
支援や助成もあります。

高知県や
高知県社会福祉協議会(県社協)へ
お問い合わせください。

問い合わせ

高知県子ども家庭課 TEL.088-823-9637
E-Mail:060401@ken.pref.kochi.lg.jp

高知県社会福祉協議会 TEL.088-850-9100
E-Mail:kodomo-kochi@pippikochi.or.jp

地域青年が運営する、世代や国籍を超えて
地域住民が集う地域食堂取材しました。

世代交流食堂 なぶらっこ

日本一に輝いた世代交流食堂

なぶらっことは、土佐弁の「なぶ」が由来。令和7年5月から運営を引き継いだ土佐市青年団による「世代交流食堂 なぶらっこ」は、こどもから高齢者、外国籍住民まで、世代も国籍も超えて集える交流の場となっています。この活動は、昨年度の「全国地域青年実践大賞」(*)で大賞を受賞しました。

※全国地域青年実践大賞…全国の若者が行う地域貢献やまちづくり、文化継承といった優れた取り組みを表彰する事業。

青年団仲間、 ボランティアスタッフのサポート

毎回の参加者は80~120人ほど。食材は、地域の5~10軒ほどの農家さんから提供していただいています。また、料理が得意なメンバーで結成した「チームクック」には、土佐市以外の青年団も参加。さらに大学生や高岡高校の生徒たちもボランティアとして配膳や片付けを手伝ってくれているとか。青年団を中心に、一人ひとりの「できること」がパズルのように組み合わせざり、温かな世代交流食堂が成り立っています。



ずっと続けていくために

多くの笑顔を生む一方で、直面する課題もあります。一番の壁は財政面で、参加費や補助金だけでは肉類や調味料などの購入費を十分に賄えず、青年団の活動費を切り詰めて補っている状態です。「メニュー考案などを行う方には、負担を考えると、適正な謝礼を支払うことも大切」という声も上がっています。「無償ボランティア」への依存から脱却し、適正な謝礼も含めた持続可能な運営体制と財政基盤をいかに確立していくかが、課題となっています。



開催情報

開催日/毎月第3日曜日
時間/11:00~14:00
場所/土佐市ドラゴン広場
料金/こども無料、
大人500円

お話を伺った方



土佐市青年団団長 松岡 太一さん
高知県青年団協議会事務局長 西村 ひかるさん

「次はいつやるの?」の声を喜びに

『「次はいつ?」というこどもの声、『来るのが楽しみ』と話してくれる高齢男性、こども同士が遊ぶ間に、会話を楽しむパパママの姿を見ると、やってよかったと感じます』と松岡団長。高齢者がこどもと遊び、親がゆっくり休める場こそ、青年団の目指す理想のカタチだそうです。「食堂に来てくれたこどもが将来地域に戻って、青年団員として活躍してくれる好循環にも期待しています」と西村事務局長。現役世代が働きながらも協力し合い、交流の場を作り上げるこの食堂は、これからの地域社会の理想の在り方だと感じました。

子ども食堂は、
生活支援が必要な方だけでなく、
こどもから高齢者まで
誰もが利用できる居場所なんだね。
地域の交流の場として、
あなたも気軽に利用して
みませんか?



土佐市青年団

2018年に復活し、現在の団員は20代から50代までの12名。地域のイベント参加をはじめ、多国籍交流としてのソフトバレーやクリスマスの出張サンタなども実施。



啓発事業

第53回「部落差別をなくする運動」 強調旬間啓発事業を行いました

- 実施日時: 令和8年7月16日(木) 14時～16時15分 / 参加者: 306名
- 会場: 新来島高知重工ホール(高知県立県民文化ホール)グリーン
- オープニング演奏: 高知学芸中学校コーラス部
- 講演: 「同和問題の現状と課題 - ジブリで考える人権のはなし -」
- 講師: 坂田 良久さん
(人権エデュ.COM代表 / (公財)世界人権問題研究センター登録研究員 / 崇仁発信実行委員会理事)

オープニングステージは、高知学芸中学校コーラス部24名が「青い珊瑚礁」や「手紙」など5曲を合唱しました。若さと明るさに満ちた歌声に、笑顔がはじける振り付けも加わり、会場が爽やかな雰囲気に包まれました。

講演で坂田さんは、ジブリの映画作品を用いて社会に存在する差別を身近な問題として捉えられるよう、独自の視点とユーモアを交えて語りました。映像や音楽も取り入れられ、参加者はその世界観に引き込まれました。さらに、史実に基づく部落の通史を紹介し、なぜ現在も差別にとらわれる人がいるのかについて熱く説明。最後に、「一人ひとりが主体的に差別に向き合うことが大切である」と締めくくりました。



参加者の声

- 部落差別を歴史の視点だけではなく、ジブリの内容も取り入れることで深く考えることができました。「今、あなたはどうか生きるか」大切だと思いました。
- たいへんわかりやすく、身近なテーマとしてお話を伺うことができました。自分の中にも意図しない差別の心があるのではないか、気になかなか、人を敬愛して生きていきたいと思います。
- 大変勉強になりました。ジブリなど興味深かったです。学芸中のコーラス部の透きとおった歌声に感動しました。この子たちがどうか健やかに育っていけるような時代を大人の自分は作っていききたいと思いました。

第1回 ハートフルセミナー

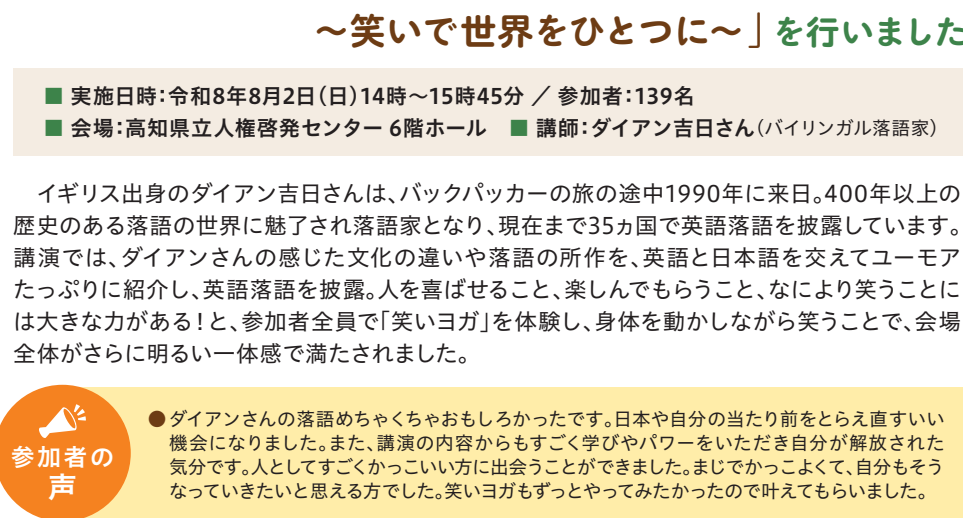
講演会「ダイアンから見た日本 ～笑いで世界をひとつに～」を行いました

- 実施日時: 令和8年8月2日(日) 14時～15時45分 / 参加者: 139名
- 会場: 高知県立人権啓発センター 6階ホール
- 講師: ダイアン吉日さん(バイリンガル落語家)

イギリス出身のダイアン吉日さんは、バックパッカーの旅の途中1990年来日。400年以上の歴史のある落語の世界に魅了され落語家となり、現在まで35カ国で英語落語を披露しています。講演では、ダイアンさんの感じた文化の違いや落語の所作を、英語と日本語を交えてユーモアたっぷりに紹介し、英語落語を披露。人を喜ばせること、楽しんでもらうこと、なにより笑うことには大きな力がある!と、参加者全員で「笑いヨガ」を体験し、身体を動かしながら笑うことで、会場全体がさらに明るい一体感で満たされました。

参加者の声

- ダイアンさんの落語めっちゃくちゃおもしろかったです。日本や自分の当たり前をとらえ直すいい機会になりました。また、講演の内容からもうすぐ学びやパワーをいただき自分が解放された気分です。人としてすごかついていこうに出会えたことができました。まじでかっこよくて、自分もそうなっていきたいと思える方でした。笑いヨガもずっとやってみたかったので叶えてもらいました。



令和8年度 人権ふれあい支援事業 が決定しました

10団体からの申請があり、審査会を経て
右記の事業への支援が決定しました。

- 人権参観日での講話とコンサート(本山町立本山小学校PTA)
- 人権教育研究大会での講演会(南国市立長岡小学校PTA)
- 子ども・若者ケアラー支援に関する学習会(わたげミーティング)
- 人権教育参観日での人権講演会(四万十市立中村西中学校PTA)
- 三崎ふれあいじんけん講演会(三崎ふれあいじんけん祭実行委員会)
- 人権ふれあいシンポジウム
～自由民権運動・令和の若者と人権教育～(高知県青年団協議会)

新着図書

ことばのヤングケアラー

“こども”でいたかった、共に考える教育のかたち
(アジズ・アフメッド 著 仲田 海人 執筆/クリエイツかもがわ)

ことばのヤングケアラーとは、親に代わって学校や病院、役所などで通訳を担う外国籍のこどもたちのこと。彼らは家族の運命を左右する場面において重大な“責任”を背負っている。一人の少年の人生を通して、教育と社会のあり方考える。



じんけんライブラリー

新着DVD

栗生の園に生きた証

～ハンセン病問題から見える『今』～
(アニメーション7分、本編81分 /
(一社)群馬県社会福祉士会 / 令和6年度製作)



センターからのお知らせ

【令和8年度 人権啓発研修 第2回ハートフルセミナー】

講演会「ハラスメント防止研修【アクティブバイスタンダー】 ～もし目撃したら? 周囲ができるサポートと対処法～」

令和8年 **10/18(日)** 14:00～16:00 ※受付13:30～ **会場** 高知県立人権啓発センター 6階ホール



気づく、動く、寄り添う。誰もが誰かの味方になれる、新しいハラスメント防止のカタチ。

アクティブバイスタンダーは、日本語に訳すと「行動する傍観者」「行動する第三者」という意味です。ハラスメントや差別行為、いじめなどの問題を目にしたとき、何らかの方法で介入して事態の悪化を防ぐと行動を起こす人のことを指します。

講師 / **西井 開さん**

立教大学大学院社会デザイン研究科特任准教授。一般社団法人UNLEARN理事。立命館大学大学院人間科学研究科博士後期課程修了。博士(人間科学)。専攻は臨床社会学、男性・マジョリティ研究。臨床心理士。公認心理師。最新著書は『転落男性論 - 孤立、暴力、ホモソーシャル』(金剛出版)

お申込み お問合せ先

公益財団法人 高知県人権啓発センター
● 開所時間 / 月～金 8:30～17:15(祝日を除く)
● TEL / 088-821-4681 ● FAX / 088-821-4440
● Eメール / center@kochi-jinken.or.jp

専用申込 フォーム



申込 方法

- 電話、FAX、申込フォーム(QRコードまたはホームページ)でお申込みください。
- 必要な情報 / 名前、参加人数、代表者の連絡先(日中に連絡の取れる電話番号かメールアドレス)

第28回人権啓発フェスティバル「こころんフェスタ」開催予定!



人権週間(12月4日～12月10日)にあわせて、様々な人権問題について“明るく、楽しく”学ぶことを目的に開催します。「みんなが元気になるフェスタ」をお楽しみに!

内容

- 啓発・体験コーナー
- スタンプクイズラリー
- 飲食・物産コーナー
- こころんたちとの記念撮影
- こども広場
- 来場者先着プレゼント

ステージ
イベント
もりだくさん!

令和8年
12/6(日)
9:30～15:30

会場

東洋電化中央公園

※手話通訳・
要約筆記あります

高知県からのお知らせ

よさこい高知文化祭2026

令和8年 **10/25(日)** ▶ **12/6(日)**

「よさこい高知文化祭2026」とは、第41回国民文化祭と第26回全国障害者芸術・文化祭の統一名称です。各種の文化活動を全国規模で発表・共演・交流する祭典であり、高知県で初めて開催します。



◆「心踊る、文化咲く」フェスティバル【会場】東洋電化中央公園

令和8年

11/28(土) 10:00～17:00

障害の有無に関わらず、こどもから大人まで誰もが楽しめる音楽イベントを開催します。日高特別支援学校の中高等部によるパフォーマンスや手作り太鼓を使った演奏、俳優・菊池美香氏ら特別ゲストによる音楽ステージで心躍る1日になること間違いなし。

令和8年

11/29(日)
10:00～17:00

県内4つの地区予選大会を勝ち上がった32体の力士による高知県初代横綱を目指す戦い「どんどこ! 巨大紙相撲～よさこい高知文化祭場所～」本場所が開催されます。



◆ 地域のおいしいものブースもたくさん出店しますので、食べて・踊って・叩いてワイワイ賑やかに楽しもう!

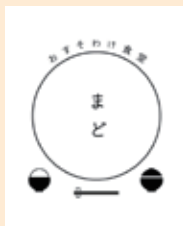
【お問い合わせ先】よさこい高知文化祭2026高知県実行委員会事務局 TEL:088-821-9452



こころんの「活動団体」紹介ボード

県内で人権擁護や多様な生き方を支援する団体(NPO・任意団体等)を紹介

おすそわけ食堂 まど



地域の方から「おすそわけ」していただいた食材を使い料理を提供している食堂です。高校生以下のこどもは300円で食事ができるほか、放課後の居場所づくり、イベント開催、夕食宅配など、子ども食堂としての活動も行っています。食を通じて「人と人との思いあい＝おすそわけ」の心を伝えたいです。ぜひお気軽にお越しください。



“おすそわけ”の気持ちで地域全体にどんどん広がるといいですね!



OSUSOWAKE.MADO

所在地/〒781-4211 高知県香美市香北町菰生野338 TEL/070-8472-4470 https://www.instagram.com/osusowake_mado/ ➔

ご利用案内

派遣します

人権研修のための 出前講座 講師派遣料無料

自治体や企業・団体、地域で実施する様々な研修や学習の場に講師を派遣します。多彩なテーマやプログラムがあります。

貸出します

「こころん」の着ぐるみ・ 紙芝居 利用無料

人権について楽しく学び、身近に考えてもらえることを願い、こころんの着ぐるみやオリジナル紙芝居とパペットのセット貸出を行っています。



▲オリジナル紙芝居+パペット

「こころん」は
高知県人権啓発センターの
マスコットキャラクターです
★着ぐるみの貸出も
しています



6F



ホール (収容人員 270名/机併用の場合は180名)

講演会、研修等のイベントにご利用ください。

利用時間 9:00～21:00 (年末年始を除く)

基本使用料(平日)		
午前 9:00-12:00	午後 13:00-17:00	全日 9:00-17:00
8,650円	11,570円	18,210円

平日時間外/土・日・祝日 1時間あたり 4,330円

(税込)



6F ホール

- 冷暖房使用料... 1時間 / 620円
- 準備・片付けも利用時間に含まれます。
- Wi-Fiも利用できます。

5F



じんけんライブラリー (利用無料)

人権に関する図書、視聴覚教材、パネルの貸出を無料でを行っています。ホームページ内の「じんけんライブラリー検索」では人権課題別の検索もできます。

利用時間 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)
9:00～17:00

利用方法 ● 初回ご利用の際に、利用カードを発行します。
● 直接ご来館できない場合は、送付もいたします。(送料は利用者負担)

	貸出限度	貸出期間
図書	5冊以内	2週間以内
ビデオ・DVD	3本以内	2週間以内
パネル	3セット以内	1ヵ月以内
団体図書	50冊以内	1ヵ月以内

5F じんけんライブラリー

じんけん
ライブラリー検索

所蔵図書・DVDの
検索ができます。

団体図書 貸出について (こころんブック便)

小・中学校、高等学校ほか、地域や団体へ図書の貸出を行っています。貸出・返却に係る費用は無料です。お気軽にご相談ください。



4F



視聴覚室 (利用無料/収容人員 48名)

人権に関する研修等にも使用できます。



Webで
情報発信中!



●ときでん交通 バス・路面電車「高知城前」で下車・徒歩3～5分

公益財団法人 高知県人権啓発センター

ホームページ <https://www.kochi-jinken.org/>

〒780-0870 高知県高知市本町4丁目1番37号
高知県立人権啓発センター 5階
TEL:088-821-4681 FAX:088-821-4440
E-Mail:center@kochi-jinken.or.jp

〈開所時間〉月～金8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)