

## 国際理解講座で広がる笑顔と新しい発見

CIR(国際交流員)  
ブーンシリ・ナタオーン

異文化への理解を深めると同時に、地域の皆さんと一緒に楽しむ交流の場を提供するため、生涯学習講座の一環として「国際理解講座」が毎年開催されています。

今年の講座では、第1回・第4回はイギリスをテーマに外国語指導助手のケンデルが、第2回・第3回はタイをテーマに国際交流員の私が講師として関わらせていただきました。地域の方々が集い、笑いと学びに満ちた時間を共有する中で、普段の生活ではなかなか触れることのない異文化の一面を体験する機会となり、国際感覚を養うだけでなく、ご参加いただいた皆さんの絆も深まったのではないかと感じています。

今回は、私がメイン講師を務めた第2回・第3回の講座の様子を、写真とともにお届けしたいと思います。

### 第2回「カルチャーショックあるある」で大盛り上がり!

2月8日(土)に開催された第2回のタイトルは「カルチャーショックあるある」です。

私自身の経験をもとに、タイと日本それぞれの時間の感覚、トイレ事情、美意識の違いなど、文化のギャップについて具体例を挙げて紹介しました。日本人がびっくりするタイ文化、そしてタイ人がびっくりする日本文化を交互にお伝えすることで、参加者の皆さんに異文化の面白さを存分に感じていただけたと思います。

また、チーム形式で楽しめる異文化クイズや、カルチャーショックレベル診断も実施し、タイや日本だけでなく、世界各国のユニークな習慣についても触れ、多様な文化の違いに驚きながらも楽しめる内容になりました。

この講座を通じて、異文化との触れ合いが「世界の多様性を知るきっかけ」になれば、とても嬉しく思います。



### 第3回「タイクラフトあるある」で楽しむ伝統の手仕事!

2月15日(土)に開催された第3回のタイトルは「タイクラフトあるある」です。

タイの伝統工芸「うちわ作り」に挑戦するワークショップ形式の講座を行いました。紙バンドを使ってうちわを編む作業は簡単ではありませんが、皆さんが集中して編み込んだり、隣の方とコツを教え合うなど、交流しながら取り組んでいました。その姿がとても素敵で、私もつい見入ってしまいました。

最後に完成したカラフルなうちわを手に持ち、皆さんと記念撮影し、大きな達成感とともに手作りの魅力を再確認しました。

タイの文化に直接触れる体験を通じて、皆さんが楽しんでいただけたことが何より嬉しかったです。



## 講師としての想い

講座を進める中で、皆さんの笑顔が私にとって一番の励みでした。異文化について学ぶことはもちろん、それ以上に、人と人とがつながり、協力し合う中で生まれる交流は本当に素晴らしく価値あることと感じています。普段は事務作業が中心の私にとって、直接地域の皆さんと触れ合い、笑顔を共有するこのような機会は特別なものです。講師として、学びの場を提供し、皆さんと共に楽しむことができたことに心から感謝しています。次回もまた、新しい発見と笑顔を共有できる時間を作りたいと思います!



## 地域交流グラウンドゴルフ大会 参加者募集のお知らせ

豊前・上毛シルバー人材センター互助会において、地域交流の場として、グラウンドゴルフ大会を開催します。近所のお友達を誘って参加してみませんか?

- 日 時 3月29日(土) 8:30受付 9:00競技開始
- 会 場 上毛町大池公園多目的運動広場
- 対 象 者 上毛町・豊前市在住の60歳以上の方
- 参 加 費 300円
- 応募締切 3月14日(金)

●申し込み・問い合わせ先 (公社)豊前・上毛シルバー人材センター 上毛事務所 TEL 84-8004

## 3月は「自殺対策強化月間」です

毎年、月別自殺者の多い3月を「自殺対策強化月間」として、国、県、市町村、関係機関・団体が連携し、自殺予防のための取組みを行います。

日本全国の自殺による死亡者は、年間約21,000人と、最も死亡者数の多かった平成15年(2003年)の約34,000人から減少しましたが、依然として年間2万人を超えています。

### 自殺の原因は

健康問題、経済問題、家庭問題、学校・職場の問題など、さまざまな社会的要因が複雑に関係しています。悩みが積み重なると、脳が疲労し、不眠やうつ傾向へ進行していき、最終的に自殺を選択してしまう……というケースが多くあります。

●問い合わせ先  
子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線226)

### あなたが悩みや不安を抱えて 困っている時は 早めに身近な人に相談しましょう。

身近な人に相談ができない、どこに相談したら良いかわからない時は、下記厚生労働省のサイト「まもろうよ ところ」に、悩みの内容に応じた相談できる場所や取組みが掲載されています。相談方法も、電話の他に、SNS(LINEやオンラインチャット)で相談できることがあります。

多くの専門家があなたの悩みをサポートします。一人で悩まず、相談しましょう。

■厚生労働省サイト「まもろうよ ところ」

各種相談窓口や、地域別・悩み別等で相談窓口を検索できる支援情報検索サイトに繋がります。



## スナップエンドウのごま昆布和え

〈材料〉(2人分)

- スナップエンドウ ……150g
- すりごま ……小さじ1
- とろろ昆布 ……3g
- 唐辛子 ……適量

〈作り方〉

- ① スナップエンドウは、へたと筋を除いて茹でさやを開いて水けを切る。
- ② ボールに入れ、キッチンばさみで短く切ったとろろ昆布とすりごまを加えて和える。
- ③ 器に盛り、唐辛子を飾って完成。



健康  
レシピ

〈1人分の栄養価〉

- エネルギー:44kcal
- たんぱく質:1.5g ●食物繊維:2.4g
- 炭水化物:7.0g ●脂質:0.6g ●塩分:0.1g

アンケートにご協力をお願い  
します。  
上毛町食生活改善推進協議会



スナップエンドウの旬は3月～6月です。たんぱく質とでんぷんが主成分で、必須アミノ酸のリジンも多く含むみずみずしい食材です。必須アミノ酸の中でもリジンは、私たちの主食となる米や小麦などの穀物に含まれる量が少ないため、特に不足しがちです。また、ごまはカルシウムや鉄も多く含むほか、LDL-コレステロールの酸化を防ぎ、アルコール分解機能を高めると言われる抗酸化成分のセサミンを含みます。1日3食バランスの良い食事を心がけましょう。