

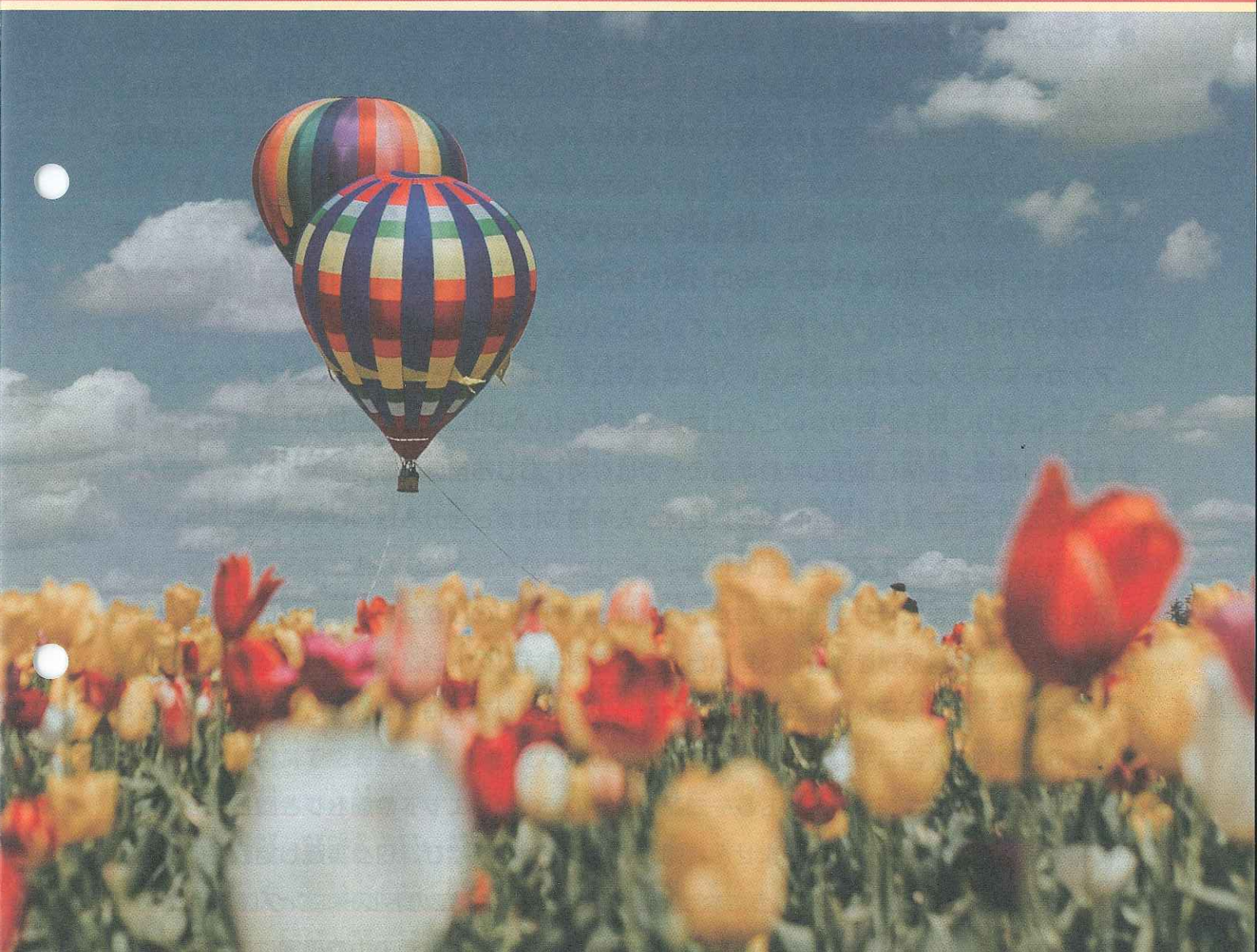
# E.L.F.

EQUALITY

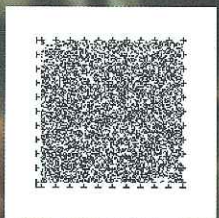
LIBERTY

FRATERNITY

2024  
88  
spring



アンガーマネジメントについて .....	1
「アサーティブコミュニケーションってなに？」 .....	4
インタビュー <small>かわばた そうごう てつぎ じ む しょ</small> 川端総合手続事務所 <small>かわばた あきこ</small> 川端 昭子さん	
<small>しよく げん しゅう</small> 職場研修などにおすすめのDVD <small>しょうかい</small> 紹介 .....	8
<small>し</small> お知らせ .....	9



## アンガーマネジメントについて

# 怒りと上手につきあい、自分らしく生きよう！

公益財団法人和歌山県人権啓発センター 専門員

(日本アンガーマネジメント協会ファシリテーター) 政木 まどか

### ●アンガーマネジメントとは

みなさんは「アンガーマネジメント」をご存じでしょうか。アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカで生まれ、今、注目を集めている怒りの感情と上手につき合うための心理トレーニングです。

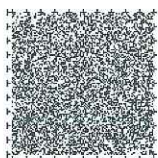
アンガーマネジメントというと「怒らない人になる方法だよ」「怒るのを我慢することですよ」とか「相手が悪いから苛立つのに『怒るな』なんて納得できない」「感情を抑圧するのは良くないのでは」などと、よく誤解をしている方がいらっしゃいます。

アンガーマネジメントは、怒らない人になる方法ではありません。「怒る必要のあることに対して上手に怒り、怒る必要のないことに対しては怒らないようになること」を目指すもので、怒りを我慢したり、感情を抑圧したりすることではなく、むしろ自分の感情を大切にし、自分らしく生きる方法です。また「上手に怒る」とは、人を傷つけず、自分も傷つけず、物を壊さずに、自分の意見や感情を伝えることを意味します。

怒りの感情のままに行う言動は、誰かを傷つけ、取り返しのつかない事態を招いてしまうことがあります。逆に、怒りを我慢して言いたいことを言えず、ストレスがたまることもあるでしょう。そうした事態に陥らないようにすること、つまり「怒りで後悔しないこと」がアンガーマネジメントの目的です。

また、アンガーマネジメントはトレーニングですので、ダイエットや筋トレと同じように知識や情報を得ただけでは効果がありません。知識やテクニックを学び、日々実践し継続していくことで怒りをコントロールできるようになっていきます。そしてこのトレーニングは年齢※1・性別・職業などに関係なく、誰でも簡単に始めることができ、日常生活の中で確実に効果を実感することができます。

※1 (一社) 日本アンガーマネジメント協会では、5歳以上を対象としたアンガーマネジメントキッズ講座も開催しています。



## ●アンガーマネジメントが注目される背景

今、私たちの周りでは、これまでの画一的な価値観が見直され、多様な価値観を受け入れられる社会へと変わりつつあります。しかし、その一方で今までの価値観にとらわれ「これは常識だ」「それは当たり前だ」「普通はこうするのに」とその多様な考え方を受け入れられず、怒りや苛立ちをつのらせている人も少なからずいらっしゃいます。

そもそも日本では、言わなくてもわかる「以心伝心」や「空気を読む」ことが重んじられてきたため、私たちは互いの気持ちの確認や要望を言葉で伝え合うことに慣れていません。結果、社会の多様化の中で自分とは違う価値観を前にして、上手な感情表現や適切な言動ができず、怒りを爆発させ攻撃したり、誤解を生んで衝突してしまうことが少なくありません。

それがパワーハラスメントやカスタマーハラスメントなど様々なハラスメントに発展し、問題となっています。職場内でのコミュニケーションを円滑にし、互いに尊重し合う働きやすい職場を作っていくためには、働く人一人一人が感情をコントロールできるようになることが求められています。

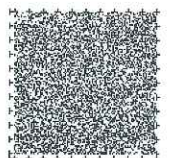
## ●私たちが怒らせるものとは？

人にとって感情はとても大切であり、「怒り」はその感情の1つです。決して悪いものでも恥ずかしいものでもありません。怒らない人はいませんし、怒りの感情を無くすことはできません。怒りの感情を減らすことはできてもゼロにはできないのです。

それでは、私たちが怒らせるものは何でしょうか。それは、こうある「べき」という自分の理想や常識・思い込みです。私たちの持っているこうある「べき」に対して、物事がその通りにならないときに怒りが生じます。

つまり自分自身で怒ることを選択しているのです。ということは、逆に自分自身で怒ることを選択しないこともできるのです。自分の「べき」に固執することなく、ここまでなら許せるという許容範囲を設けることで怒りが生じにくくなります。

例えば、友人が約束の時間に遅れてやってきた場合を想像してみてください。あなたは「遅れたら謝るべき」という「べき」を持っていたとします。しかし友人が謝らなかった場合、あなたの「べき」が裏切られ、怒りが湧き起こります。ですが、あなたの「べき」が「遅れたら謝るか、せめて遅れた理由を言うべき」という許容範囲を設けていた場合、友人が遅れた理由を言ってくれば、あなたは納得し怒りが生じません。



## ● 違いを理解し、受け入れることが大事

怒りはとても連鎖しやすい感情です。怒りをぶつけられた人は、それによって自分の中に湧き起こった怒りの感情を別の人にぶつてたくなります。また、怒りの強さは、向けられる相手との関係に応じてしばしば変わります。顧客と店員、上司と部下、先生と生徒、親とこどもなど、自分よりも下の立場だと思っている相手には、強い怒りを向けがちです。「自分に従うべき」という思い込みを裏切られたことで、さらに怒りをエスカレートさせるのです。

しかし、相手には相手の考え方、価値観、選択の自由があります。また、あなたに従わないからといって、あなたを否定しているわけでも、心の安全を脅かしているわけでもありません。

私たちは、相手が自分と違う考えや価値観に基づいて行った言動に怒りを感じることがよくありますが、お互いが違う人間なので考えや価値観、常識が完全に一致するということはありません。自分の周りは、自分と「違う」ことだらけなのです。

アンガーマネジメントができるようになると、この「違い」を理解し受け入れられるようになり、無駄な怒りを生まず、人との関係をより良いものに変えることができるようになります。

アンガーマネジメントが目指すのは、人との違いを尊重し、日常生活から無駄な怒りによる攻撃や衝突を減らし、全ての人が自分らしく生きていける社会です。

## 企業・団体向け新サービス開始

# アンガーマネジメント研修会講師派遣

アンガーマネジメントを身につけることで、感情に振り回されることなく、人間関係が円滑になり、個人の業務効率が向上することはもちろん、部下のモチベーションやチームの協調性・信頼性を高め、組織として成果が期待できます。

## アンガーマネジメントで企業・団体にメリットを!!

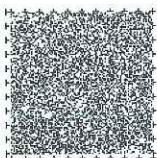
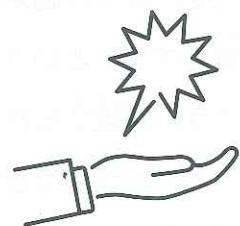
当センターではアンガーマネジメント講師を派遣しています。

☆賛助会員（団体のみ）には無料派遣サービスあり

※初回のみに限る（通常1回60分～90分10,000円）

お問い合わせ先 公益財団法人和歌山県人権啓発センター

TEL 073-435-5420





より良い人間関係を築くためには、アンガーマネジメントのほかに、良いコミュニケーションを取ることも大切です。

今回は、川端総合手続事務所の川端昭子さんに円滑なコミュニケーション方法についてお話を伺いました。

### Q1. 学校や職場で、より良い人間関係を築くためのコミュニケーションとはどのようなものですか？

「コミュニケーション」という言葉をよく聞きますが、それは何だと思えますか。コミュニケーションというのは、次の3つのステップから成り立っているのではないのでしょうか。

- 相手の考えや思いを聞く
- 相手に自分の考えや思いを伝える
- 双方の考えや思いというものを検討したのち、具体的なアクションを起こす

円滑なコミュニケーションというのは、一方的ではなく双方向のコミュニケーションがあると成立します。

円滑なコミュニケーションを図るためには、自分の考えや思いを正しく相手に受け入れられるように話す「伝える力」と、自分の言動を相手はどう思い、どう感じるか？と相手の立場になって考える「他人の気持ちを読み取る力」の2つの能力が必要です。

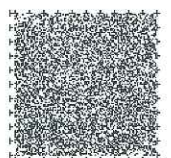
このように、相手の心理心情に寄り添いながら話を聴き、自分の考えや思いを適切に伝えることができる人が、コミュニケーション能力の高い人であり、この後お話しする「アサーティブ」な人といえます。

どのような世界、どのような場面であっても、自分以外の人と関わらずに生きていくことはできないと思えます。

一人一人が性格も価値観も環境も全て違う中で、「なぜか関わる人とうまく接することができない」「コミュニケーションって難しいし苦手」「どうすれば良いのだろう…」と感じている方も少なくないのではないのでしょうか。

今回、皆さんにお伝えしたいのはコミュニケーション能力というのは持って生まれた素質ではなく、トレーニングで向上するスキルであるということです。

コミュニケーション能力に苦手意識を持っている方も、決して諦めないでくださいね。



## Q2. 先程おっしゃった「アサーティブ」について詳しく教えてください。

アサーティブとは、一言で言うと「相手を尊重した自己表現や自己主張」という意味です。お互いを大切にしながら、率直に、素直にコミュニケーションを図ることは「アサーティブコミュニケーション」と呼ばれています。

なぜ、アサーティブなコミュニケーションができる人と難しい人がいるのでしょうか。アメリカの心理学者は、自己表現のタイプに関係があると言っています。

自己表現には、大きく分けて次の4つのタイプがあります。

- ①攻撃的なタイプ：自分のことだけ考えて、他者を踏みにじるやり方
- ②受動的なタイプ：自分よりも他者に優先し、自分のことを後回しにするやり方
- ③作弄的なタイプ：本音を他者に直接的に伝えず、陰口などを言うやり方
- ④アサーティブなタイプ：自分のことをまず考えるが、他者をも配慮するやり方

アサーティブなタイプになるために、まず自分はどのタイプであるかを知ることが大切です。しかし、誰に対しても、どんな場面でも1つのタイプで自己表現をする人は少ないと思います。色々な場面でどのタイプの自分が多く出てくるかを観察してみるのも、自分のタイプを知る方法の1つです。

学校や職場で、注意や指導をするときや、頼まれごとを断るときに、①～③のような自己表現の方法をとっていませんか。「どのように話せば、相手が受け入れやすく伝えることができるかな？」と考えて話していますか。

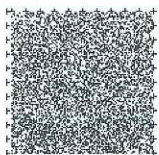
例えば職場で上司が部下に対し、高圧的な言い方で自分の意見に有無を言わず全て従わせるような状況であれば、部下は委縮し不満を募らせてしまいます。そうすると部下は受動的になり、モチベーションも下がります。

上司は、質問や疑問点がないかどうかの確認をしながら、そのときの部下の置かれている状況を把握したうえで話を進め、心情にも配慮したコミュニケーションをとる必要があります。

反対に、部下から上司に何か物事を伝える場合、遠慮して伝えるべきことが言えなかったり、卑屈になって言葉足らずになったりすることで、誤解を招くことに繋がります。上司が部下に配慮すると同じく、部下も上司のことを考えたうえで、自分の意見を正しく伝えることができれば、人間関係が良くなり、仕事もうまくいくのではないのでしょうか。

## Q3. アサーティブなコミュニケーションを実践する方法を教えてください。

コミュニケーションに正解はありません。人はそれぞれ、同じ言葉を聞いても同



じように受け取るとは限らないからです。やはり、「その場において臨機応変に対応していく」という能力が必要です。今回はアサーティブコミュニケーションの方法として、2つお伝えします。

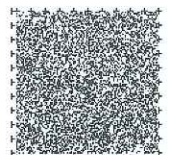
1つ目が「Iメッセージ」です。Iメッセージとは、会話の中で、主語を「あなた」から「私」に変えるだけのアサーティブコミュニケーションです。「私はこう思います」というように、自分の思いや考えを伝えると、相手に批判的に聞こえないので、相手が受け入れやすいという特徴があります。すべての場面でIメッセージが使える訳ではありませんが、意識して会話することで、スムーズなコミュニケーションがとりやすいように「私」は思います。

そして、2つ目は「DESC (デスク) 法」です。簡単に説明しますと、自分の言いたいことを4つに分解して話すことで、相手を不快にさせず、納得して受け入れてもらいやすくなる会話技法です。

DESC 法	
	意味
描写する (Describe)	課題の現状や相手の行動を客観的に描写し、事実を伝えます。
説明する (Express)	描写した内容に対する自分の思い (主観) を伝えます。 この際、Iメッセージにして伝えることがポイントです。
提案する (Specify)	課題を解決する方法や、妥協案を具体的に提案します。
選択する (Choose)	こちらの案に対する、相手の反応次第で、次の行動を選択できるように、複数の選択肢を用意しておきます。

「自分の意見がなかなか言えない」「何かを頼まれるとイヤと言えない」「感情的になりがちな自分を変えたい」このように感じていらっしゃる方は、その苦手な場面を想定して、今後そのような場面に出会ったときどのように会話を進めていくかという台本を準備しておくとうまいでしょう。例えば、イヤと言えない方はなんパターンか断るときのセリフを用意しておくとうまいでしょう。状況や場面を意識し、自分の言動に気付くだけでも、少しずつアサーティブな言動が増えていくかと思えます。

またすべてを伝えることが、決してアサーティブという訳ではありません。「伝え





ない」という選択肢を持っておくことも、アサーティブコミュニケーションの1つです。

そして、自分も相手も大切にするためには、相手の話をよく聴くことが大切です。人は、自分を知り、わかってほしいと本能で感じている生き物であると思います。ただ受動的に聞くのではなく、その相手に関心を持って、自分の主観や評価を入れずに、相手の話をそのまま受け取り、話を傾聴することも必要です。つまり、「聴く」ということも立派なコミュニケーション能力なのです。

#### Q4. 読者のみなさんに、メッセージをお願いします。

誰もが、毎日気持ちの良いコミュニケーションをし、ストレスなく良い人間関係を持ちたい、風通しの良い職場環境で仕事がしたい、と望んでいるかと思います。

先程もお伝えしましたが、コミュニケーション能力はトレーニングで向上するスキルです。まずは、自分の気持ちや感情をありのままに正直に受け止めることが大切です。そして、その思いをどのように伝えるかを考え、正直に言葉にして伝えます。人は、それぞれに思うことや考えることは違います。理解される場合も、理解されない場合も当然あります。伝える側と受ける側のどちらが悪いという訳ではありません。

自分の気持ちや思いを伝えることを控えてストレスを溜めたり、伝え過ぎて後悔したりすることなく、自分を素直に表現することと同じように相手の気持ちや思いにも耳を傾け、思いやる気持ちを持つことが、円滑なコミュニケーションをとるためには大切だと思います。

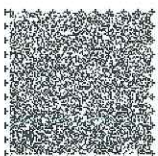
アサーションをはじめとするコミュニケーションスキルは、日々自分の言動を振り返りながら、意識し続けることで向上していくものなので、是非試していただければ嬉しいです。

\*\*\*\*\*



川端昭子さんに監修していただいた冊子「みんなが気持ちよく働くために - ハラスメントと人権 -」では、アサーティブコミュニケーションについて図解や漫画で解説しています。

ご入り用の方は、公益財団法人和歌山県人権啓発センターまでお問い合わせください。





人権ライブラリー

「職場研修などにおすすめのDVD」のご紹介

※制作会社の内容紹介を参考にしています。

アサーティブな対応で防ぐ グレーゾーンのパワーハラスメント

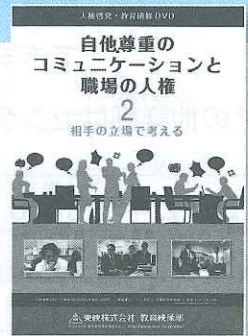


(株)ドラコ、23分

職場でのハラスメントは、人間関係に起因しているケースが多くあります。他者も自分も大切に<sup>たいせつ</sup>にするコミュニケーションの方法<sup>ほうほう</sup>である「アサーティブ」により、伝え方<sup>つたえかた</sup>や受け止め方<sup>うけとめかた</sup>を変えることで、人間関係の不和<sup>にんげんかんけい</sup>の予防・解決<sup>かいけつ</sup>を目指<sup>めざ</sup>します。各事例<sup>かくじれい</sup>を用いて、実践的<sup>じっせんてき</sup>にアサーティブなコミュニケーションについて学<sup>まな</sup>ぶことができます。

自他尊重のコミュニケーションと職場の人権2 相手の立場で考える

東映(株)、23分



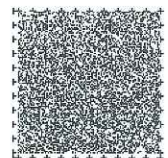
この教材<sup>きょうざい</sup>では、職場<sup>しよくば</sup>で体験<sup>たいけん</sup>しがちな身近なエピソード<sup>みぢか</sup>を切り取り、それぞれの異なる立場<sup>ちがふたちば</sup>の登場人物<sup>とうじょうじんぶつ</sup>にスポットをあて、お互い<sup>たが</sup>を尊重<sup>そんじょう</sup>するコミュニケーション<sup>コミュニケーション</sup>の大切<sup>たいせつ</sup>さをかんがえていきます。それぞれのエピソードでは、お互い<sup>たが</sup>い悪意<sup>あくい</sup>はないのにコミュニケーション<sup>コミュニケーション</sup>の不<sup>ふ</sup>全<sup>ぜん</sup>から職場環境<sup>しよくばかんきやう</sup>が悪化<sup>あくか</sup>する状況<sup>じやうきやう</sup>になります。自分<sup>じぶん</sup>も相手<sup>あいて</sup>も大切<sup>たいせつ</sup>にするコミュニケーションとはどんなものなのかをかんがえてみましょう。

多様性を尊重した職場のコミュニケーションと人権II 個に向き合い、伝え合う



東映(株)、25分

外国人社員<sup>がいこくじんしゃいん</sup>や障がいのある社員<sup>しょうがいのあるしゃいん</sup>の増加<sup>ぞうか</sup>等、あらゆる場面<sup>ばらめん</sup>で職場<sup>しよくば</sup>の多様化<sup>たやうか</sup>が進む現代社会<sup>げんだいしゃかい</sup>。個々人<sup>こごじん</sup>が、相手<sup>あいて</sup>の多様性<sup>たやうせい</sup> (個) に目を向け、それを尊重<sup>そんじょう</sup>するコミュニケーション<sup>コミュニケーション</sup>をとることが必要<sup>ひつよう</sup>となっています。企業<sup>きぎやう</sup>の多様化<sup>たやうか</sup>が原因<sup>げんいん</sup>で発生<sup>はっせい</sup>する人権課題<sup>じんけんかだい</sup>とその解決<sup>かいけつ</sup>のヒント<sup>わ</sup>を分かりやすく描くドラマ教材<sup>えが</sup>です。



こう えき ざい だん ほう じん わ か やま けん じん けん けい ほう  
**公益財団法人和歌山県人権啓発センター**  
ホームページ (https://w-jinken.jp/)



「**人権の詩2024**」の募集

～身近にある人権や命の大切さについて、自分の想いを詩で表現してみませんか～

- テーマ：普段の何気ない生活の中で、ともすれば見過ごしがちな出来事を「人権」という視点からつづった詩を募集します。

- 募集期間：2024（令和6）年7月1日（月）～9月2日（月）

- 対象：県内在住、または通勤・通学している方

- 応募方法：作品に名前（ふりがな）・年齢・学校名学年または勤務先（所在地）・住所・電話番号をご記入のうえ、センターまで、郵送、FAX、Eメールにて応募してください。

※応募用紙は公益財団法人和歌山県人権啓発センターのホームページからもダウンロードできます。

- その他：・主催者が開催する審査会（10月を予定）で決定し、入賞等された方には副賞をお渡しします。

- ・応募は未発表の作品に限ります。他の人の作品を自分のものとして応募することはできません。

その他詳細はセンターまでお問い合わせください。

2024（令和6）年度人権啓発ポスターコンテストの募集

- テーマ：人権問題について社会に提言するポスターを製作してください。

※メッセージやキャッチコピーを自分で考えて入れてください。

「みんななかよく」「みんななかよし」「まもろう人権なくそう差別」「なくそう差別みんなひとつの輪になって」などの標語でも可。（特にこの内容でなければならないということではありません。自由な発想で書いてください。）

小学校低学年は、キャッチコピー等を入れなくてもかまいません。

- 募集期間：2024（令和6）年7月1日（月）～9月2日（月）

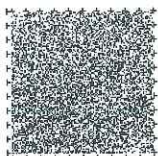
- 対象：県内に通学する児童・生徒（小・中・高等学校、特別支援学校）

- 応募方法：各学校を通じての応募ですので、学校にお問い合わせください。

- その他：・主催者が開催する審査会（10月を予定）で決定し、入賞等された方には副賞をお渡しします。

- ・応募は未発表の作品に限ります。

その他詳細はセンターまでお問い合わせください。



# 2024 (令和6) 年度 賛助会員・寄附を募集しています!

公益財団法人和歌山県人権啓発センターでは、人権に関するあらゆる情報を収集し、それをセンターだよりやホームページなどを通じてみなさまに提供しています。また、セミナーやワークショップを開催し、人権意識を高めるための活動を展開しています。

センターの活動にご理解いただき、賛助会員・寄附としてご支援をお願いします。

**賛助会員** **会費** 個人/一口2,000円、団体/一口10,000円(何口でもご入会いただけます)

**特典** \*センターだよりの送付(季刊発行のセンターだより、「E.L.F.(エルフ)」)

\*各種事業開催のご案内(セミナーやワークショップ、イベント等)

\*啓発資料の送付(センター作成の啓発資料等)

\*人権ライブラリー(閲覧室)優待利用(貸出枠の増加等)

\*人権ギャラリー(研修室)優待利用(申込受付開始時期の優遇、電話予約)

**NEW!** \*アンガーマネジメント研修初回無料(団体会員対象)

**寄附** **金額** いくらからでもご支援いただけます。

**特典** 賛助会員と同様の特典がご利用いただけます。

**入会手続き** ご連絡いただければ、入会申込書をお送りします。

●お名前のご紹介 賛助会費(団体)・一定金額以上の寄附をいただいた方のご芳名を、センターのホームページに掲載させていただきます。(掲載を希望されない方については、掲載しません。)

●税の優遇措置 センターへの賛助会費や寄附は、一部税の優遇措置の対象となります。詳しくは、税務署等にお問い合わせください。(領収書は当センターより発行いたします。)

**相談** **秘密**  
せうだんおひきょう ひみつけしゆ  
**無料** **厳守**

## 人権ホットライン

# 人権でんわ相談

じんけん そうだん

さまざまな問題や悩みを抱える  
相談者に助言を行い、  
自身が主体的に問題を解決する  
ための支援を行います。

### 一般相談

①開設日時/毎週月曜日～金曜日

午前9時～午後4時

(祝日・12/29～1/3は休み)

②相談方法/電話相談

TEL 073-421-7830

### 弁護士による無料法律相談

①開設日時/偶数月 第2・第4木曜日

奇数月 第2土曜日・第4木曜日

午後1時～4時(当日が祝日の場合はその翌日)

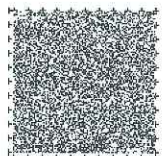
②相談方法/面接相談・オンライン相談

TEL 073-435-5420 (お電話でご予約ください)

日頃、生活の中で人権に関するお困り事などがありましたら、  
お気軽にご相談ください。

## 2024 (令和6) 年度法律相談実施日

2024年4月11日・25日、5月11日・23日、6月13日・27日、7月13日・25日、8月8日・22日、9月14日・26日、  
10月10日・24日、11月9日・28日、12月12日・26日、2025年1月11日・23日、2月13日・27日、3月8日・27日



**人権ライブラリー**

「書籍」のご紹介

※出版社の内容紹介を参考にしています。

センターでは、人権についての漫画や絵本も取り揃えています。私たちのよく知っているマンガや子どもたちに喜ばれる絵本の中にもぎっとたくさんの気づきがあるはず。ぜひセンターのライブラリーにお立ち寄りください。

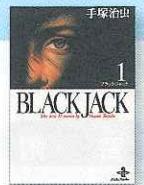


**ゴールデンカムイ(集英社) 著者:野田サトル**

舞台は気高き北の大地・北海道の明治後期。日露戦争という死線を潜り抜け『不死身の杉本』という異名を持った元兵士・杉本佐一が、アイヌの少女・アシパと共に、網走監獄の死刑囚達が隠した莫大な埋蔵金を探すサバイバル漫画。北の大地の自然、アイヌの文化、食なども必見です。

**ブラックジャック(秋田書店) 著者:手塚治虫**

無免許の天才的な外科医・ブラックジャックが、死の危機にさらされた重症の患者を助ける、人間の病苦や生死についてのドラマが繰り広げられる漫画です。医学博士であり、医師免許を持っていた手塚治虫が、こんな医者になってみたいという理想を込めて描いたのがこの『ブラックジャック』です。



**子どものトラウマ治療のための絵本シリーズ こわい目にあったアライグマくん(誠信書房)**

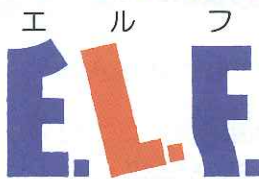
作:マーガレット・M・ホームズ 絵:キャリー・ピロー 監訳:飛鳥井望 監訳:亀岡智美 訳:一杉由美



アライグマくんはある出来事を見てしまったために、家でも学校でも不安でイライラして乱暴になり、生活がうまくいかなくなっています。

家庭内暴力、暴行、事故、自然災害などのショッキングな出来事を目撃し、二次被害を受けてその影響に苦しむ子どものための絵本です。

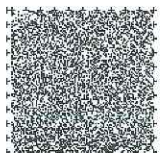
「子どものトラウマ治療のための絵本シリーズ」は、他にも「キツネくんのひみつ ゆうきをだしてはなそう」「えがおをわすれたジェーン」「さよなら、ねずみちゃん」「ねえ、話してみてもいいよ」などを揃えています。



公益財団法人 **和歌山県人権啓発センター**

Equality / 平等 Liberty / 自由 Fraternity / 友愛

- お問い合わせ 〒640-8319 和歌山市手平2丁目1-2 和歌山ビッグ愛2階  
 TEL 073-435-5420 FAX 073-435-5421  
 URL w-jinken.jp/ E-mail mail@w-jinken.jp
- 開館時間 9:00 ~ 17:45 \*人権ライブラリー・人権ギャラリーは、  
 9:30 ~ 17:00
- 休館日 日曜・祝日、年末年始(12/29~1/3)
- 交通案内 JR和歌山駅から徒歩:約20分、バス:約5分「手平出島」下車  
 JR宮前駅から徒歩約7分  
 南海和歌山市駅からバス:約20分「手平出島」下車  
 有料駐車場あり 100円/50分(30分以内無料)



2024年3月 発行