



かわさき なおこ
川崎 直子 さん

グラウンドゴルフ歴 20 年を超える川崎直子さんは、今年 6 月に開催された市民体育大会で優勝しました。これまで市内外を問わず数多くの大会に出場し、優勝しています。

退職後、ボランティアに励んでいた川崎さんがグラウンドゴルフに出会ったきっかけは友人からの誘いでした。67 歳でグラウンドゴルフを始め、その面白さに魅了され、いつの間にか夢中に。友人とさまざまな大会に参加するようになり、自宅には 30 を超えるトロフィーやメダルが並びます。

88 歳になった今も安定したプレーを支えているのはその練習量。多い時には週 3 回クラブを握ります。日々の練習で磨かれた 1 打 1 打は正確かつパワフルで、ときに見せる 50 メートルのホールインワンは周囲を驚かせます。一方「グラウンドゴルフでできた友達と過ごす時間が一番」と話す川崎さん。プレー中は自分の一打に集中し、それ以外では友達との時間を楽しむ、このメリハリが良いプレーを生み出す原動力になっています。

「グラウンドゴルフがない生活は今では考えられない。体が元気に動く限り、プレーを続けたい」と話す川崎さん。100 歳まで続けることを目標にベテランゴルファーの挑戦はこれからも続きます。

共に生きる

～マイクロアグレッションとは～

マイクロアグレッションとは、「小さな攻撃性」と訳されます。日常に潜むわずかな差別意識が、相手を傷つける形で現れてしまうことです。日常生活の中で無意識の偏見や思い込みが言葉や態度として現れ、悪意が無い場合でも、相手に不快な思いをさせたり不利益を与えたりします。受けた側は精神的なダメージを受け、心理的な負担が大きくなることがあります。マイクロアグレッションは無意識のうちに起こることが多いため、常に意識して行動することが大切です。

【言動をマイクロアグレッションにしないために】

- 普段の会話や行動を振り返り、無意識のうちに相手を傷つけていないか、偏見に基づいた行動

をしていないか考えてみましょう。

- 相手の行動の背景や状況を理解しながら、価値観や経験などを尊重し、自分の価値観を押し付けず、偏見や思い込みで判断しないようにしましょう。
- 自分の言動がマイクロアグレッションに当たると指摘された場合は、素直に受け入れましょう。感情的にならず冷静に話し合い、相手の気持ちを理解し改善するよう努めましょう。

一人一人がマイクロアグレッションについて理解を深め、お互いを尊重し合うことで、よりよい社会を築くことができるのではないのでしょうか。