

# 神奈川県弁護士会新聞

発行所  
神奈川県弁護士会  
横浜市中区  
日本大通9番地  
☎ 045-211-7707  
URL <http://www.kanaben.or.jp/>

**通常総会開催のお知らせ**  
日時 平成28年5月24日(火) 13時～  
場所 横浜情報文化センター 情文ホール



神奈川県のアウトラインと天秤をモチーフにした神奈川県弁護士会のロゴマークです。

## 三浦修新会長に聞く

### 会内の意思形成の活発化を目指して！

作りをしたり若手会員の興味あるテーマについては若手会員に積極的に任せたりしてほしいと思います。会としても、例えば、若手会員が、シンポジウムや大会に参加したいというときに、せめて交通費だけでも援助するなどの仕組を作ることなど考えていきたいと思っています。

「若手弁護士支援」「女性弁護士支援」について、どうしているかを考えているのでしょうか。

会長ご就任おめでとございます。  
現在の心境をお聞かせください。

神奈川県弁護士会の初代会長ということで、責任の重さを感じているところです。

会長に立候補しようと思ったきっかけは？

弁護士会として色々な制度を作るとき、常議員会、委員会、総会などで議論はされますが、十分な議論が尽くされないまま、手続が進んでしまうということがありました。

十分な議論が尽くされないまま手続が進んでしまうと、会員からの発言はなくなり、会務への意欲もなくなり、組織の活力が失われてしまいます。

私としては、会員が自分の関心の高い課題について、積極的に提案し、解決に向けた活動ができる仕組を作りたいと思い、立候補しました。

今年度の執行部が目指しているビジョンを教えてください。

会内の意思形成の活発化です。委員会や常議員会などもあります。委員会は特に活発化させたいと考えています。例えば、若手会員に発言しやすい環境

#### 会員に望むことは？

会員の皆様においても、弁護士としての会務や仕事は、すべては県民に還元されるということを、より意識して活動してほしいと思います。

また、会務においては、委員会ごとに意見が対立するときもありますが、そのようなときもより高い次元で、県民のために、高い目標設定の所から俯瞰してみて、議論をより前進させてほしいと思います。

これまで弁護士として大切にしてきたことや座右の銘などありますか。

まだ駆け出しの頃、先輩弁護士から、「弁護士の仕事は、社会のどぶ掃除だ」と言われたことがあります。

#### 県民の皆様へ何か一言。

その話を聞いて、私は、「社会生活における人と人との人間関係の円滑な流れが、何らかの法的原因でせき止められてしまったときに、弁護士が、長靴を履き、スコップを持って、どぶをさらうように、せき止めている原因を取り除くことによって、元通りのきれいな流れを取り戻す」という意味に理解して、今まで活動してきました。

座右の銘は、万事塞翁が馬です。

会名変更により、当会の弁護士が一体となり、皆様のために法的支援をするということがより分かりやすくなったと思いますので、どしどしご相談を待ちしています。

(聞き手 田鍋 智之)

## 新理事者就任披露懇親会開催

### 会名変更をより大きな飛躍のチャンスに

就任の挨拶をする新理事者

4月1日、ホテル・ニユーグランド3階「ペリール来航の間」において、会名変更記念式典に引き続き、新理事者就任披露懇親会が開催された。

まず最初に新旧両理事者が登壇し、各紹介が行われた。その後、奥田隆文横浜地方裁判所長、大門匡横浜家庭裁判所長、

並びに柏崎誠横浜市副市長から祝辞が述べられた。更に山崎正美茅ヶ崎市副市長、中崎久雄大磯町長並びに富田幸宏湯河原町長からの祝辞が続いた。

そして齊藤雄彦横浜地方検察庁検事正による乾杯の音頭で歓談に入った。

そして再度、昨年度理事者全員が登壇し、竹森裕子前会長が退任の挨拶を行った。竹森前会長は、退任の挨拶に代えるとして、5名の副会長1人1人を時折ユーモアも交えつつ紹介しながらこの1年の仕事ぶりを讀え、場内を沸かせた。

続いて、本年度理事者全員が登壇し、理事者を代表して三浦新会長が就任の挨拶を行った。三浦新会長は、様々な課題につき常に十分な議論を尽

を感じる貴重な資料を目にする事ができた。

最後は、新理事者全員が出席者を見送り懇親会は幕を閉じた。

(会員 土居 久子)

## 山ゆり

3月26日、北海道新幹線が開通した。東京駅から新函館北斗駅までを約4時間で走行し、北海道から鹿児島県まで新幹線によって結ばれることとなった。まだまだ開通は先であるが、リニアモーターカーは、東京、名古屋間を約40分で走行するよう、名古屋から東京までが完全に通勤圏内となる▼スピードは魅力的である。大谷投手が投じる160キロ超のスピードボール、100メートルを9秒台で走るボルト選手、日々の生活に目を移しても、注文した商品が1時間以内に届く配送サービス等、異次元のスピードは、我々を魅了してやまない。現代社会において、スピードは、すべてにおいて重要視される▼しかし、スピードばかりが優先されることに違和感もある。人生において、ゆっくり、のんびり過ごす時間は、かけがえのない時間でもある。少なくとも、当職にとっても、仕事を終えてゆっくりとビールを飲む時間、温泉につかってゆっくりと過ごす時間等は、自身の精神的、肉体的バランスを保つ上で、重要なことである▼忙しくされている会員の皆様、たまには、ゆっくりとした時間を過ごして、バカンスならぬバランスを取ってみるのはいかがだろうか。

(青山 良治)



会名変更記念行事

# 多数のマスコミ 華やかな幕開け

新旧理事者による鏡割り

当会は、4月1日、名称を変更した。実に124年続いた名称の変更である。竹森執行部は、この記念すべき会名変更を大々的に祝うべく、様々な準備を行ってきた。まず、除幕式であるが、最も懸念されたのが天気であった。と言うのも、竹森裕子前会長、佐藤正幸前筆頭副会長は自他共に認める頑固な雨女・雨男だからである。しかし、神は我々を見捨てなかった。快晴とまではいかなかったが、雨が降ることなく、約50名の会員と、多数のマスコミの方々に囲まれて、除幕式が執り行われた。

我々の船出にみそをつけないためには、除幕を一度で決めなければならぬ。一抹の不安はあったが、そこはそれぞれ息の合った執行部。見事、除幕を成功させ、華やかな幕開けを演出した。

相模大野、横須賀中央、大和、上大岡、横浜、関内の11か所である。まさに、「神奈川県弁護士会」らしく、神奈川県全域において、会員が一丸となつて、県民に対するアピールを行ったと言える。そして、鏡割りに続いて記念撮影が行われた。約50名の壮観な記念写真。後世に残る思い出の瞬間となった。その後、会館内にて会員に対し祝い酒が振る舞われ、思ひ出話に花が咲いた。

式典では、三浦新会長の挨拶ののち、県知事、横須賀市長のご祝辞を賜つたあと、スライドショーが流された。当会の136年の歴史が詰まった大作である。スライドショーの締め、当日の除幕式、県下一斉ピラ配りの写真を入れ、みんな「神奈川県弁護士会」の誕生をお祝いした。

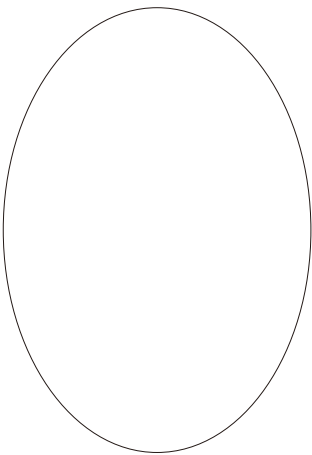
竹森執行部としては、予期せず会名変更に伴うこととなったが、この良き1日を過ごして、今までの苦労が吹き飛んだ思いである。今後も皆様のために頑張らなければと襟を正し、本稿の結びとさせていただきます。

（前年度副会長 坂本 正之）

## スピーデーで 充実した審議を

議長 延命 政之

なりました。急激な会員の増加に伴って若い期の意見を十分聴くとともに、弁護士会の在り方など重要な論点について議論を深めようという趣旨からです。若い期の会員が意見を述べやすい雰囲気を作るとともに、経験をつんだ会員の意見に耳を傾けながら、円滑に意思形成をすることが重要です。



平成28年度常議員会議長就任に際して、一言ご挨拶いたします。私は42期で、これまで高齢の人や障がいのある人の権利擁護を中心に仕事をしてきました。常議員会とい

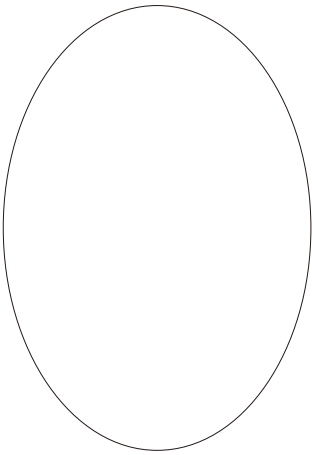
えば、平成18年度に副会長として常議員の皆さんから厳しい質問を浴びせられたことが印象に残っています。昨年度から常議員会の定員が5人増えて40人

## 正・副議長就任あいさつ

常議員会

## 中庸を旨として

副議長 畑中 隆爾



私は平成26年度に副会長を務めたのですが、間1年あけて、今度は常議員会副議長になりました。調査室嘱託や弁護士会新聞委員長の職も続いておりますので、負担過

剰しているということですが。意思決定において大事なものは何よりもプロセスだと思いたすので、多様な意見がたたかわされていくことを願います。

ところで、近年の副議長就任挨拶を調べたところ、一昨年の副議長は「物言の副議長を目指す」と、昨年の副議長は「議長

の補佐に徹する」と、それぞれ違うスタンスを述べておりました。私は中庸を旨としておりますので、ここは一つ、「そこそこ物を言い、そこそこ補佐する」とこととし

## 新理事者就任披露来賓の方々

（順不同・敬称略）

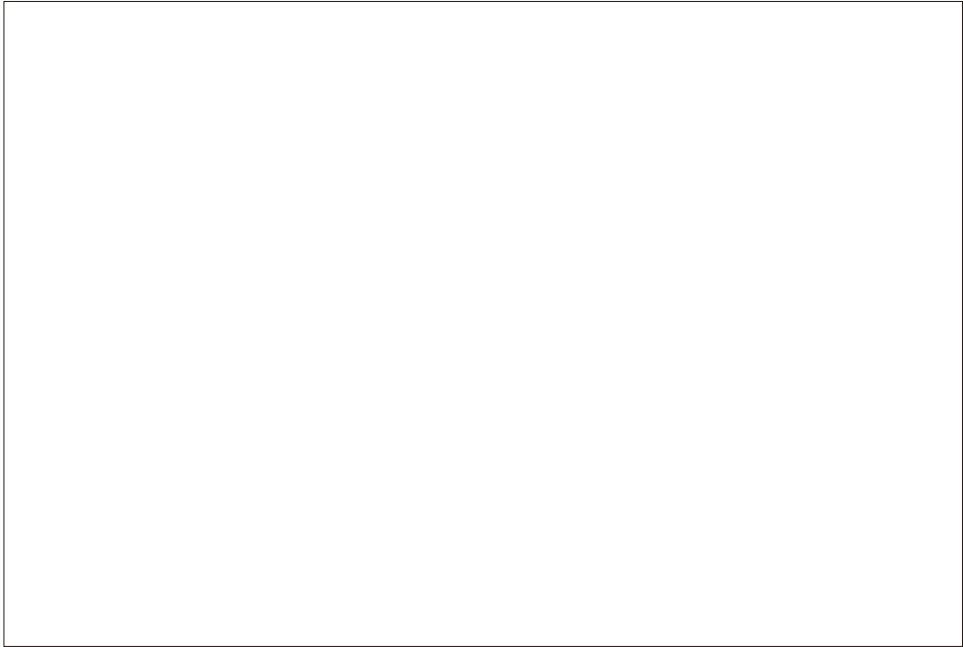
- |                  |                 |                   |                        |                        |                              |                      |                       |                             |                |            |             |                                |                          |                          |                      |            |              |              |            |               |            |             |            |             |             |             |            |             |             |              |               |            |             |             |             |             |              |             |             |             |            |             |             |            |                                |                           |                         |                         |                           |                     |
|------------------|-----------------|-------------------|------------------------|------------------------|------------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------------|----------------|------------|-------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------|------------|--------------|--------------|------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------|
| 横浜地方裁判所 所長 奥田 隆文 | 横浜家庭裁判所 所長 大門 匡 | 横浜地方検察庁 検事正 齊藤 雄彦 | 神奈川県民事調停協会連合会 会長 須藤 永一 | 神奈川県家事調停協会連合会 会長 仁平 正夫 | 日本司法支援センター 神奈川地方事務所 所長 木村 良二 | 神奈川県知事 横濱市 副市長 黒岩 祐治 | 横濱市市民局広報相談サービス部長 井上 秀 | 横須賀市長 神奈川県弁護士会市民会議 委員 吉田 雄人 | 茅ヶ崎市 副市長 山崎 正美 | 大磯町長 中崎 久雄 | 湯河原町長 富田 幸宏 | 民主党 かながわクラブ 神奈川県議会議員団 団長 青山 圭一 | 公明党 神奈川県議会議員団 団長 小野寺 慎一郎 | 神奈川ネットワーク運動 共同代表 佐々木 ゆみこ | 維新の党 神奈川県議団 団長 赤野 孝之 | 衆議院議員 菅 義偉 | 衆議院議員 小此木 八郎 | 衆議院議員 浅尾 慶一郎 | 衆議院議員 坂井 学 | 衆議院議員 鈴木 けいすけ | 衆議院議員 笠 浩史 | 衆議院議員 星野 剛士 | 衆議院議員 甘利 明 | 衆議院議員 後藤 祐一 | 衆議院議員 志位 和夫 | 衆議院議員 中山 展宏 | 衆議院議員 篠原 豪 | 衆議院議員 畑野 君枝 | 衆議院議員 金子 洋一 | 衆議院議員 牧山 ひろえ | 衆議院議員 佐々木 さやか | 衆議院議員 島村 大 | 衆議院議員 松沢 成文 | 衆議院議員 井上 義行 | 衆議院議員 渡邊 美樹 | 衆議院議員 小島 忠男 | 衆議院議員 星野 伊久男 | 衆議院議員 岩倉 弘和 | 衆議院議員 西田 貴磨 | 衆議院議員 長瀬 眞彦 | 衆議院議員 鈴木 修 | 衆議院議員 水野 晴夫 | 衆議院議員 金子 修司 | 衆議院議員 山下 康 | 衆議院議員 公益社団法人 神奈川県建築士会 会長 高木 秀明 | 衆議院議員 神奈川県臨床心理士会 会長 野並 直文 | 衆議院議員 横浜商工会議所 副会頭 鈴木 直久 | 衆議院議員 相模原商工会議所 会頭 杉岡 芳樹 | 衆議院議員 横浜地方裁判所 委員会 委員 岩崎 淳 | 衆議院議員 日本銀行 横浜支店 支店長 |
|------------------|-----------------|-------------------|------------------------|------------------------|------------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------------|----------------|------------|-------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------|------------|--------------|--------------|------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------|



総合法律相談センター開設30周年記念パーティー

意義あり！

法律相談センター  
誕生から30年



表彰の後、謝辞を述べる武井会員

3月9日、横浜ロイヤルパークホテル70階において、当会の総合法律相談センター開設30周年記念パーティーが催された。昭和61年に誕生し、市民の司法アクセス障害の解消に貢献してきた相談センター。今回のパーティーは、これまでの30年間の活動を振り返りつつ、日ごろから相談センターの活動に関わりがある県内の自治体、事業者団体、士業団体の関係者を広く招いて会名変更の周知

量刑はどれだけか、どの証拠を重く受け止め、何を減刑の

つてこそ判決を受け入れることが出来るのだろうか。

もつとリアルに伝えたい

皆さんから記者クラブ

入社2年目。2月にあった、川崎中1殺害事件の主犯格少年の裁判は、取材はおろか、初公判から判決まで通して傍聴するのさえ初めてだった。実際に傍聴すると、想像よりも理路整然と審理が進んだ。裁判員裁判で、検察側・弁護側が争点整理を詰めたおかげもあるのだろう。犯行態様・被告の事情・遺族感情など、本来数では計れないものを量刑という数字に落とし込むのはあいまいで難しい作業だと思っていた。しかしこれだけ整理されていけば、もし自分が裁判員になっても安心して審理に参加できると感じた。判決でも、その理由が丁寧に示された。法的に求めうる

理由としたのか。被告も被害者遺族も、それが明らかにな

しかし、限られた紙面ではその全てを説明することは難

しい。要点を盛り込んでも、判決の基準となる法律そのものや判例に触れる余裕はない。注目を集めた事件だけあつてこの判決にはネット上でも反響があつたが、そのほとんどが「刑が軽すぎる」と、量刑を感情的に批判するものだった。確かに遺族感情に寄り添えば、軽いのもかもしれない。けれど、決断していい加減に下された判決ではないことが伝わりきらず、もどかしかった。もちろんネットの声が全てではないが、法廷での真剣で論理的なやりとりをもつとリアルに伝える術がないか、模索しなければと思った。

(時事通信社 横浜総局 岩重 由季)

を図るとともに、相談事業の更なる活性化につなげる機会として企画された。協定締結を始めとする他士業団体との交流等の影響もあり、来賓を中心とした外部の出席者は82名に及び、当会の出席者と合わせると175名が参加する大規模なパーティーとなった。パーティーでは、竹森裕子会長(当時)から、市民の法的ニーズに応えていくためには、弁護士が必要であるとの力強い挨拶がなされた後、来賓を代表して横浜地方裁判所長の奥田隆文氏、日本司法支援センター神奈川地方事務所所長の木村良二会員、横浜市民局広報相談サービス部長の井上秀氏より、それぞれの立場で相談センターの役割に期待を寄せる祝辞が述べられた。

スクリーンに映し出され、最後は2月26日の臨時総会で可決された「より一層身近で利用しやすい司法の実現を目指す決議」の画像によって締めくくられた。続いて、法律相談センター設立以来30年間継続して相談業務に携わってきた会員の表彰が行われ、法律相談センター運営委員会の元委員長である武井共夫会員より謝辞が述べられた。表彰後には、同じく元委員長で神奈川県弁護士会の会長に就任予定の三浦修会員から挨拶がなされた。法律相談センターには、相談事業のプラットフォームとしての意義があり、市民の法的サービスを充実させる役割がまだまだ期待されるとした上で、今後は質の向上を図る努力と関係団体との連携が必要であるとの考えが示された。

- 最後に、法律相談センター運営委員会の現委員長である狩倉博之会員から、関係者に対する感謝の言葉が述べられるとともに、事業の改善と活性化を図るための今後の抱負が語られ、パーティーは終了した。
- 法律相談センターの開設30周年記念事業としては、今後も各種法律相談会の開催や記念誌の発行などが企画されている。市民の期待に応え10年後の40周年を盛大に祝うためにも、相談センターの更なる活性化を期待したい。(会員 佐藤 睦巳)
- |                               |        |
|-------------------------------|--------|
| 横浜地方裁判所委員会 委員                 | 青木 晋   |
| 株式会社神奈川新聞社 統合格集局編集総務          | 並木 裕之  |
| 株式会社神奈川新聞社 代表取締役社長            | 藤塚 正人  |
| 横浜家庭裁判所委員会 委員                 | 林 義亮   |
| 株式会社神奈川新聞社 統合格集局長             | 高山 一郎  |
| 株式会社神奈川新聞社 論説主幹               | 新井 好典  |
| 共同通信社 横浜支局 支局長                | 柵木 真也  |
| 株式会社産経新聞 横浜総局 総局長             | 中村 行宏  |
| 時事通信社 横浜総局 総局長                | 岩田 悦子  |
| 株式会社テレビ神奈川 代表取締役社長            | 大加 章雅  |
| 株式会社テレビ神奈川 取締役報道・コンテンツ担当      | 川原 武夫  |
| 日本放送協会横浜放送局 放送局長              | 澤 圭一郎  |
| 日本放送協会横浜放送局 放送部副部長            | 谷口 透   |
| 毎日新聞社 横浜支局 支局長                | 佐原 仁志  |
| 読売新聞社 横浜支局 支局長                | 土居 綾子  |
| 法律新聞社 代表取締役社長                 | 鈴木 達也  |
| 法律新聞社                         | 栗田 陸雄  |
| 神奈川県弁護士会懲戒委員会委員               | 志村 武   |
| 株式会社神奈川新聞社報道部長                | 岩崎 政明  |
| 神奈川県弁護士会網紀委員会委員               | 増田 博昭  |
| 神奈川大学大学院 法務研究科 教授             | 田代 末廣  |
| 神奈川県弁護士会網紀委員会委員               | 坂田 清一  |
| 関東学院大学法科大学院 教授                | 金井 克之  |
| 神奈川県弁護士会資格審査委員会委員             | 福田 裕行  |
| 懲戒委員会委員 横浜国立大学大学院 教授          | 神原 高尋  |
| 横浜検察審査協会 会長                   | 植山 利昭  |
| 横浜検察審査協会 副会長                  | 山口 信郎  |
| 社会福祉法人横浜社会福祉協議会 会長            | 岡部 眞貴子 |
| 神奈川県人権擁護委員会連合会 会長             | 長谷部 勇一 |
| 連合神奈川副事務局長 神奈川県弁護士会市民会議委員     | 今村 与一  |
| 神奈川県労働組合総連合 議長                |        |
| 特定非営利活動法人神奈川被害者支援センター理事長      |        |
| 特定非営利活動法人神奈川災害ボランティアネットワーク理事長 |        |
| 神奈川県保護司会連合会 会長                |        |
| 神奈川県地域生活定着支援センター 会長           |        |
| 横浜国立大学 学長                     |        |
| 横浜国立大学大学院国際社会科学研究院 法律系長       |        |
| 横浜国立大学大学院国際社会科学研究院 今村 与一      |        |
| 横浜国立大学大学院国際社会科学研究院 芳賀 良       |        |
| 法曹実務専攻長 鶴藤 倫道                 |        |
| 神奈川大学大学院 法務研究科委員長 河村 好彦       |        |
| 関東学院大学大学院 法務研究科委員長 杉崎 茂       |        |
| 日本弁護士政治連盟 神奈川支部 支部長 池田 龍彦     |        |
| 神奈川県弁護士会市民会議 委員 佐藤 奇平         |        |
| 神奈川県弁護士会市民会議 委員長 池田 龍彦        |        |
| 放送大学神奈川学習センター 所長 佐藤 奇平        |        |
| 神奈川新聞企画室部長 委員 佐藤 奇平           |        |
| 神奈川県弁護士会市民会議 委員 佐藤 奇平         |        |
| 神奈川県消費者団体連絡会 幹事 柿本 章子         |        |
| 神奈川県消費者団体連絡会 幹事 柿本 章子         |        |
- (平成28年3月31日までに出席のご連絡をいただいた方を掲載)



専門実務研究論文集第10号発刊記念講演会

# ときには論文を 読んでみませんか

意見交換を行うパネリスト

研修委員会  
及び専門実務  
研究論文集W  
Gでは、平成  
18年度から毎  
年、専門実務  
研究論文集  
(以下「論文  
集」という)  
を発行してい  
る。このたび、  
一つの節目で  
ある第10号の  
論文集が発行  
されたことを  
記念して、3  
月25日に当会  
会館において  
記念講演会が  
開催された。  
同講演会で

は、芳賀良横浜国立大学  
大学院教授から、第9号  
の論文集で執筆された内  
容を敷衍しつつ、「新株  
発行無効の訴えにおける  
無効事由について―新株  
予約権の特殊性を中心  
に―」とのテーマで講演が  
行われた。新株予約権を  
利用したいいわゆる不正  
ファイナンスへの対抗策  
に関し、平成26年の会社  
法改正を踏まえた学術的  
な講演がなされた。  
続いて、論文集の創刊  
号から毎号論文を執筆し  
ている不動産法研究会を  
代表して、及川健一郎会  
員から第10号の論文集で  
執筆された「マイナンバ  
ーと不動産取引」とのテ

ーマについて、論文を解  
説しながら講演が行われ  
た。第10号の論文では最  
近話題になっているマイ  
ナンバーに関し、不動産  
取引の場面で問題になる  
ケースが問答形式で分か  
りやすく記述されている。  
最後に、「専門実務研  
究のこれから」とのテー  
マで、高橋理一郎会員、  
芳賀教授、及川会員をパ  
ネリストとして意見交換  
がなされた。論文集の立  
ち上げに尽力された高橋  
会員からは、当会会員の  
専門性及び当会のプレゼ  
ンスを高めることを一つ  
の目的として論文集を創  
刊したことや、今後の弁  
護士の専門性をどのよう

に考えていくべきかにつ  
いて多様な経験に基づい  
た示唆がなされた。  
会員のお手元には、既  
に第10号の論文集が届い  
ているはずである。表紙  
を見れば分かるとおり、  
当会のベテランから若手  
までが多彩な分野で執筆  
を行っている。興味のある  
分野の論文だけでも構  
われないし、知り合いの会  
員の論文だからという理  
由でも構わない。とにかく、  
一度手に取って論文  
集を活用していただけれ  
ば、執筆者や編集委員の  
苦勞も報われると思われ  
る。  
(会員 藤田 章弘)

熱心に講演に聞き入る参加者

今回のシンポジウムは、  
日弁連、関弁連との共催  
で、神奈川県・横浜市・  
川崎市・相模原市  
の各教育委員会か  
ら後援を受けて実  
施された。年度末  
の土曜日にも関わ  
らず、全国から1  
40名を超える参  
加者が集まった。  
法教育センター  
は設立10周年とい  
う一つの節目を迎  
えたが、次の10年  
では、法教育に関  
する活動が更なる  
発展を遂げられる

編集後記  
会名変更に伴う記念行  
事や事務連絡は一段落し  
たが、当新聞の新たな愛  
称「かなべん新聞」に馴  
染むにはもう少し時間か  
かりそうだ。それはさ  
ておき、神奈川県弁護士  
会としての初代執行部の  
活躍と、「体」を表す「名」  
となった当会の増々の発  
展を祈念して編集後記と  
する。  
デスク 久保 義人  
記者 田鍋 智之  
久保田 辰  
飯島 麻樹  
青山 良治  
中川 広夢  
須山 園子  
土居 久子

## 第3回 弁護士のメンタルヘルス

# ストレスの対処方法

かりベクリニックス院長 産業医 刈部 千恵

前回、メンタルヘルス  
対策における『4つのケ  
ア』について触れたが、  
今回は、その中の『セル  
フケア』について述べる。  
ストレスがない人生な  
どはあり得ないが、それ  
なりに快適な生活ができ  
ている人はストレス負荷  
が小さいか、ストレスコ  
ントロール力が十分にあ  
る人だと思われる。  
さて、セルフケアの基

本は規則正しい生活習慣  
であることは言うまでも  
ない。自律神経の調整の  
ためには良質の睡眠、パ  
ランスの取れた食事が重  
要である。そして家族や  
友人、同僚と良好なコミ  
ュニケーションがとれて  
いれば、よき相談相手と  
なってくれるであろう。  
また、自分に合った趣  
味をもつことである。で  
きれば「癒し系」と「発  
散系」の両方もちことを

散系」の両方もちことを  
勧める。例えば、癒し系  
の趣味は音楽鑑賞、読書、  
絵画、書道など。発散系  
としては運動、カラオケ、  
楽器演奏など。  
ところで飲酒でストレ  
ス発散するという方がい  
るが、適量のアルコール  
は「百薬の長」として役  
立つとしても飲み過ぎは  
禁物。肝機能障害、脂肪  
肝、アルコール依存症な

どの病気を引き起こすか  
もしれないので注意する  
こと。ちなみに一般的な  
アルコールの適量とは1  
日に20g。ビールなら1  
缶、日本酒なら1合、ワ  
インならグラス1杯程度  
である。  
1日の疲れは、その日  
のうちに解消したい。ゆ  
っくり入浴したり、スト  
レッチなど軽い運動でリ  
ラックスすること。忙し

いのに、そんなことした  
らますます睡眠不足にな  
ると懸念されるかもしれ  
ないが、わずかな時間を  
利用しリラックスしてか  
ら寝ると質の良い睡眠に  
つながるのである。  
1週間の疲れは週末に  
散歩、趣味などで気晴ら  
しをすること。そしてワ  
ンシズン溜まってしま  
ったストレスに対しては  
長期休暇を取り、旅行な  
どで非日常を楽しみ、リ  
フレッシュすることが望  
ましい。  
よきサポーターと趣味  
をもつこと、そして生活  
リズムが少々乱れても早  
めに修正する自らの心構  
えや努力こそストレスの  
対処のポイントである。

3月26日、神奈川県民  
ホールにて、当会法教育  
センター設立10周年記念  
シンポジウム「法教育か  
ら主権者教育を考える」  
が開催された。  
文部科学省から主権者  
教育に関する副教材が発  
行されるなど、「主権者  
教育」は注目を集めてい  
る反面、どのような授業  
を行うべきか悩んでいる  
教員も多い、という現場  
からの声も聞かれる。  
そこで、今回のシンポ  
ジウムでは「主権者教育  
と法教育」をテーマに、

中学・高校の教員、教育  
関係者、法教育に携わる  
弁護士を主な対象として  
イベントを実施した。  
まず午前中は、法教育  
センターが実施している  
「ルール作り」の出前授  
業に参加者に体験しても  
らうため、模擬出前授業  
を行った。  
午後は作文コンクール  
の表彰式の後、東京大学  
の宍戸常寿教授による主  
権者教育と法教育に関する  
講演が行われたほか、  
それを踏まえて宍戸教  
授、県立柏陽高校の教員、  
及び当会の村松剛会員を  
パネリストとして、パネ  
ルディスカッションが実  
施された。  
それぞれの立場から主  
権者教育について語られ  
ると共に、柏陽高校で行  
われた主権者教育に関する

授業の実践報告、及び  
会場にいたその授業を受  
講した学生からの率直な  
感想が紹介されるなど、  
主権者教育の実践に関す  
る具体的な意見の交換が  
なされ、参加者の関心を  
集めていた。  
今回のシンポジウムは、  
日弁連、関弁連との共催  
で、神奈川県・横浜市・  
川崎市・相模原市  
の各教育委員会か  
ら後援を受けて実  
施された。年度末  
の土曜日にも関わ  
らず、全国から1  
40名を超える参  
加者が集まった。  
法教育センター  
は設立10周年とい  
う一つの節目を迎  
えたが、次の10年  
では、法教育に関  
する活動が更なる  
発展を遂げられる

よう、努力を続けていき  
たい。  
(会員 高柳 良作)

法教育センター  
設立10周年記念シンポジウム

## 実践的な 主権者教育を めざして

### 神奈川県弁護士会 海老名法律相談センター

電話/046-236-5110

予約受付時間/

月～金 10:00～12:00、13:00～17:00

◆総合法律相談 (30分以内・5,000円)

火・木・金 13:30～15:30 水 10:15～12:15

◆債務整理相談 (30分以内・無料)

水 13:30～15:30

◆離婚相談

(30分以内・5,000円)

第2・4・5月曜

13:30～15:30

◆相続相談

(30分以内・5,000円)

第1・3月曜

13:30～15:30

インターネット予約は  
ひまわり相談ネットから

