

SUMMER/2024
VOL.102

発行/(公財)東京都人権啓発センター

誰もが幸せを実感できる社会へ

TOKYO人権

「違い」は
個性？



人権TODAY 特別編 ダイバーシティ・トーク

(公財)東京都人権啓発センターが提供する人権啓発番組、TBSラジオ「人権TODAY」の特別編として、「ダイバーシティ・トーク」(全6回)が放送されました。
性の多様性をテーマに、多彩なゲストからお話を聞いています。

人権TODAY
特別編
ダイバーシティ・トーク

内容

1 「井手上 漠さん(ジェンダーレスモデル)に聞く」

ジェンダーレスモデル 井手上 漠さん
(聞き手) 鈴木 みのりさん・南部 広美さん



2 「日本のLGBTQ運動の変遷」

中京大学 教養教育研究院 教授 風間 孝さん



3 「LGBTQの子育て」

一般社団法人こどもまっぷ 長村 さと子さん・茂田 まみこさん

4 「子供たちに『じぶん、まる!』を届ける」

「にじいろi-Ru(アイル)」代表 田中 一歩さん



©平松 市聖

5 「作家・安堂 ホセさんに聞く」

作家 安堂 ホセさん



6 「トランスジェンダーのこれまでとこれから」

群馬大学 情報学部 准教授 高井 ゆと里さん

放送局 TBS ラジオ FM90.5MHz/AM954kHz

放送日 ① 2024年3月23日

②～⑥ 2024年3月25日～29日

(「荻上チキ・Session」内のコーナー)

放送内容は、QRコードのリンク先に掲載されている外部サイト(Podcast on Spotify)からお聞きいただけます。また、放送内の情報は当時のものです。



「TOKYO人権」特別版「人権がもっとわかる本」を配布しています

小学生、中学生向けに人権と子どもの権利について学べる本を作成しました。
2024年4月から無料で配布しています。配布方法等は、公益財団法人東京都人権啓発センターのホームページに掲載しています。



東京都掲げる 17の人権課題

●女性 ●子供 ●高齢者 ●障害者 ●同和問題(部落差別) ●アイヌの人々 ●外国人 ●HIV感染者・ハンセン病患者・新型コロナウイルス感染症等 ●犯罪被害者やその家族 ●インターネットによる人権侵害 ●北朝鮮による拉致問題 ●災害に伴う人権問題 ●ハラスメント ●性自認 ●性的指向 ●路上生活者 ●様々な人権課題 (順不同)

YouTube / 公財・東京都人権啓発センター

主催事業等に関する動画をアーカイブし、YouTubeの公式チャンネルで公開しています。
是非ご覧ください。



動画の一例

令和5年度第4回人権問題都民講座「ファッション×人権」/令和5年度第2回人権啓発指導者養成セミナー「ビジネスと人権」/「新たな人権啓発のカタチ ユニバーサルな上映とトーク」



公益財団法人
東京都人権啓発センター
TOKYO METROPOLITAN HUMAN RIGHTS PROMOTION CENTER

〒105-0014 東京都港区芝2-5-6
芝256スクエアビル2階
TEL 03-6722-0082 (総務課)
FAX 03-6722-0084
<https://www.tokyo-jinken.or.jp/>



東京都人権プラザ
TOKYO METROPOLITAN HUMAN RIGHTS PLAZA



(公財)東京都人権啓発センターは東京都人権プラザの指定管理者です。

TOKYO 人権

目次 CONTENTS

3 ROUND-TABLE TALK

「見た目」を重視する社会を問う、自分の
ままで、自分らしく生きるための模索

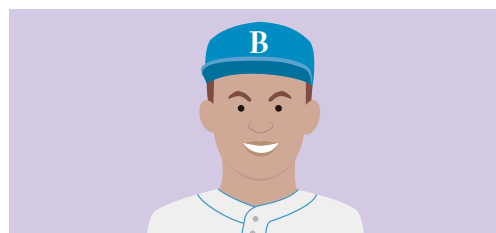
かんばら ゆ か わたなべ ひろゆき ゆ う や
神原 由佳さん 渡邊 浩行さん Yuyaさん
と が わ ひろ こ
外川 浩子さん (聞き手)



7 子ども向け企画

きみは、知ってる？

史上初のアフリカ系アメリカ人メジャーリーガー
ジャッキー・ロビンソン



8 人権キーワード解説

「エンパワメント」って何？

人権カルチャーステーション

〔評者〕白百合女子大学准教授 やまなか とも み
山中 智省 さん



9 特集

人権ディフェンダーになろう！

—「インクルーシブシティ東京プロジェクト」



10 JINKEN note

コラム グリーフサポートという支え

—大切な人やものを失ったときに

毎週土曜日
放送中！



(公財) 東京都人権啓発センターでは、
身近な人権をテーマとして、リスナー
に分かりやすく取り上げる人権啓発ラ
ジオ番組を提供しています。

人権
TODAY

最近の放送テーマ パレスチナ・ガザ地区を舞台にしたドキュメンタ
リー作品／ギャンブル依存症を早期発見する自己診断テスト「LOST」

番組名 | 人権TODAY「まとめて！土曜日」内のコーナー
放送局 | TBSラジオ FM90.5MHz／AM954kHz
放送日時 | 毎週土曜日 朝8時22分頃から5分間
キャスター | 藤森祥平さん、北村まあささん ほか



「見た目」を重視する社会を問う、
自分のままで、自分らしく生きるための模索



座談会メンバー

- 聞き手（司会）
① 外川 浩子さん
② 神原 由佳さん
③ 渡邊 浩行さん
④ Yuyaさん

外見や容姿など、いわゆる「見た目」を基準に人の価値を判断しようとする考え方を「ルッキズム」といいます。顔や身体にアザ、やけど、キズなどの症状を抱えている人は、「見た目」を重視する社会の価値観のなかで、尊厳を傷つけられ、様々な不利益を被ることが少なくありません。そこで、今回は外見に症状が現れる疾患を抱える3人の当事者の方々に、これまで経験してきたことや、ルッキズムに対する考えをうかがいました。

18歳までのあいだに

9回の手術を経験した（渡邊さん）

外川 まずご自身の疾患と、それが「見た目」にどう影響しているかをご説明いただけますか。

渡邊 トリリーチャーコリンズ症候群という遺伝性の疾患です。顔の周辺の骨格の形成が不十分だったり、骨格がなかったりすることで独特の容貌になります。



●神原由佳(かんばら・ゆか)

アルビノ

1993年生まれ。社会福祉士、精神保健福祉士。現在は通信制大学で社会福祉士の養成に関わっている。



●渡邊 浩行(わたなべ・ひろゆき)

トリーチャーコリンズ症候群

1989年生まれ。大学で教員免許を取得。臨時教員を経て、現在は障害者施設の世話人として働いている。



●Yuya (ゆうや)

アトピー性皮膚炎

2000年生まれ。大学時代にスキルを身に付けて、アトピー性皮膚炎の経験をもとにYouTube配信。

<https://www.youtube.com/@Yuya-sz5mf>



●外川 浩子(とがわ・ひろこ)

(NPO法人マイフェイス・マイスタイル代表)

当事者でも当事者家族でもないが、顔にやけどの痕がある人との交際がきっかけで「見た目問題」に出会う。疾患や外傷等による外見の違いによる差別のない社会をめざして活動する。



『人は見た目!と云うけれど
——私の顔で、自分らしく』
(岩波ジュニア新書)

耳がない人もいるし、耳があっても穴がない場合もあります。欠けている骨格を補うために、自分の体のほかの部分の骨を削って移植手術をする人が多いです。僕もこれまでに9回の手術を受けましたが、18歳のときに治療をやめました。

神原 アルビノと呼ばれている疾患で、体に必要なメラニン色素を作れないことで、髪や皮膚、眼の色が薄くなるのが特徴です。さらに弱視などの視覚障害を伴うことも多いです。医学的には眼皮膚白皮症といい、遺伝性の疾患です。日焼けをすると皮膚がやけどをした状態になるので、冬でも夏でも日焼け止めのクリームが欠かせません。

子どもの頃は大学病院で定期的な診察を受けていたのですが、そのたびに「皮膚がんの心配もあるから日焼けには注意してね」と言われていて、中学生のころまで「自分は将来皮膚がんで死ぬんだ」と恐怖を感じていました。

Yuya 僕の場合はアトピー性皮膚炎で、全身に激しい痛みとかゆみが生じるのが特徴です。昔からある疾患ですが治療法は確立されていません。皮膚を掻くこ

③

④

とで皮膚の表面が変化して、それが見た目に影響することに悩んでいる人が多くいます。僕は大学受験の精神的なストレスで症状がかなり悪化しました。大学を休学せざるを得なかった時期もありました。今はかなり落ち着いていますが、再発しないように気をつけている状態です。

自分の似顔絵を描くときに、髪も肌もクレヨンの中の色の中から選べなかった(神原さん)

外川 生まれつき症状を抱えている渡邊さんと神原さんは、ご自身の見た目が他の人と違うことを意識されたのはいつ頃ですか。

渡邊 幼稚園の頃にある子からしくしく「変な顔」と言われていました。その子から「変な顔の子とは遊ばないよ!」と言われたのが決定打でした。

幼稚園から中学校までは学校には楽しく通っていたのですが、高校生の時に他人の視線に触れるのが苦痛になり、引きこもり状態となりました。通信制の高校



渡邊さん 6歳くらいの頃(本人提供)

に編入したときに、そういえば親は小学生の頃から学校には無理していかなくてもいいんだよと言っていたことを思い出しました。ずっと心配していたんでしょね。高校卒業後は大学に進学したのですが、人目に触れるのが苦痛であることには変わりはなく、精神的にはかなり無理をして通学していました。

神原 いじめや嫌がらせを受けたことはありますが、私も幼稚園の頃に男の子にちよつかいを出されることがありました。理由はわからなかったけど、もしかしたら色が違うからなのかなと。小学校では図工の時間にクレヨンで自分の似顔絵を描いたとき、髪の色も肌の色もクレヨンの中から選べなかったことがありました。クラス全員の似顔絵が壁に張り出されているのを見て、自分の描いた絵だけがポツンと浮いているように思えました。

外川 Yuyaさんは子どもの頃はどうでしたか。



Yuya 症状が極端に悪化したのは19歳の時ですが、それまでもアトピーは発症していました。小学校低学年くらいから肘とか膝の裏に傷ができていて、体操着や水着、半袖半ズボンの服を着るのは嫌でした。

大学を休学していた時期には、体中がやけどを負ったような状態で、いつも包帯をぐるぐる巻きにしていました。家族も「これじゃ勉強どころじゃないね」と理解して面倒をみてくれました。

サラリーマンの生活は絶対無理。だから大学時代に動画配信のスキルを身に着けた(Yuyaさん)

外川 今、お話しいただいたような経験が、ご自身の将来の職業選択などに影響を及ぼしたことはありますか。

神原 普通に就職活動をしてても厳しいかなと思っただけです。金髪でリクルートスーツは、ないだろうと。でも、人と関わる仕事をしたかったので、社会福祉士と精神保健福祉士の資格を取得して、ソーシャルワーカーになりました。

Yuya 僕がYouTubeの動画配信を始めたのは、一般企業に勤務する生活は絶対無理だと思ったからです。週5日出勤する生活リズムで暮らしたら、ストレスに耐えられずに症状が悪化することは明らかなので。だから、自分に合ったペースで自分の好きなことを仕事にで



きるスキルを、大学時代から身に付けておきました。

「半径5メートル以内」の人たちが大切にしてくれているなら、それ以上、無理しなくていい(神原さん)

外川 「見た目」にハンディキャップを抱えていると、「なんで自分だけが」という不公平感を感じると思います。そのような感情とはどのように折り合いをつけていますか。

渡邊 世の中の価値観をともに受け止めちゃったら、自分は「最下位」だから。トリチャーコリンズとか、男性とか、34歳とか、そういった自分を規定する「属性」を全て取り払った後にも残る自分の本質のようなものを大切にしたいと考えています。

神原 いい意味で「諦め」ています。昔は「自分はアルビノというだけで劣っているから、人一倍頑張らないといけない」という観念にとらわれていました。

今は、「半径5メートル以内」の近い人との関係を大切にしたいと思っています。大事にしたい人たちから、私も大事にされているという安心感があるので、頑張ることのできない素の自分のままでいいと思えたのです。

Yuya 僕が動画配信を考え始めたのは、アトピーの症状が最悪で、大学を休学していたときでした。実は叔父が筋ジストロフィーで亡くなりました。アトピーは困難ではあっても治る可能性はある疾患です。それなら諦めたくない、いろいろなことを試し続けました。症状がかなり緩和した今の状態は、当時の僕を知る人には想像できなかったと思います。

世の中が変わりつつあるが、社会が変わるには時間がかかる(神原さん)

外川 最近「ルッキズム」という概念が注目を集めています。この言葉は學術



Yuyaさん 大学を休学中の頃(本人提供)

的な定義を超えて広い意味で使われるようになっていますが、このことについて思うところがありますか。

神原 テレビのお笑い番組などでも、外見の特徴を「ネタ」にする芸は減ってきました。漫画やアニメで人気の『鬼滅の刃』でも、悪役ではなく主役のキャラクターの顔にアザがあつたり、そういうところは変わってきていると思います。私自身もアルビノだからということではかわれることもなくなりました。

渡邊 僕も見た目を「ネタ」にいじられることはありませんね。

外川 社会は変わっていくのでしょうか。
渡邊 見た目で差別に人々が敏感になつているのを感じるし、そもそもルッキズムという言葉が使われるようになってきたこと自体が、変わりつつある証拠です。でも不利益なことはこれから起こるでしょうから差別にぶち当たれば、はつきり言います。

神原 いい方向に向かっているとは思いますが、まだ限界も感じます。社会が変わるのはとても時間がかかると痛感

しています。

Yuya アトピー性皮膚炎のことを正しく理解してほしいと思います。「ちゃんと風呂に入ってるの?」とか「伝染しないの?」とか。清潔にしているし、伝染しない病気なのですから。

昔はトリーチャーコリンズを「個性」だと捉えていたけれど、それを疑問に思うようになった(渡邊さん)

渡邊 10代から20代の前半くらいまで、トリーチャーコリンズは自分の個性だと捉えて、メディアを通じて表現していました。しかし最近そうすることに意義を感じられなくなってきました。見た目の違いは個性だ、なんて言う人でも結局、他人事でしょうと感じることもあり、自分の辛さは誰も理解できないと絶望しました。できるだけ目立たず生きたいと考える当事者がたくさんいることにも気づきました。

神原 最近では「そういえば私ってアルビノだったんだ」と思えるほど、普段は意識しなくなっています。だから自分がアルビノであることを個性だとは思っていないし、他人から「個性的でいいね」みたいな言い方をされたら腹が立つと思います。当事者として発信するのは同じ辛さに悩む若い世代のためであり、将来の参考になるロールモデルを一人も知ら

なかった過去の自分のためです。

外川 Yuyaさんはアトピー性皮膚炎をテーマに情報発信をすることで、「アトピーのYuyaさん」というように、自己と症状がセットで認識されてしまうと思います。それについてはどう考えですか。
Yuya そう呼ばれたら嫌です。今は症状が落ち着いているだけで、いつ症状が出るかわからないし、一生つきあうしかないですから。アトピーじゃない方がいいですけど、アトピーの自分だからできることを考えて「発信」をしています。

問題の解決に焦りは禁物。
視野を広く持つことが大事
(Yuyaさん)

外川 最後に言っておきたいことはあり



外川さんと神原さん(上左から3人目、4人目)。神原さんの瞳を大写した写真作品の前で(本人提供)

ますか。

神原 「自分がつらいと思ったら、つらいと言つてもいいんだよ」と言いたいです。「皆、つらい思いをしているんだよ」と言う人がいるけれど、だから黙って我慢しなければならぬというのは違うと思います。誰だって、大変な時には、つらいと言えたい。

渡邊 多様性という言葉がもてはやされていますが、マジョリティーとしての立場を脅かされない安全地帯から「いろんな人がいていいよね」みたいなことを言われると、それはそれで腹が立ちます。「多様性を尊重する」という言葉を使うのであれば、自分とは異質な人と接してみ、分かうとする努力を重ねてほしいんです。

Yuya 自分が抱えている問題を、今すぐにどうにかしたいといけなさと焦っている人が多いようですが、焦りは禁物です。変えられないものは受け入れるし、変えられるものは努力したい。一旦社会から外れて休んでもいいし、みんなと同じような生き方を選ばないことを恐れる必要は全くありません。視野を広く持つことが大切だと思います。

企画 林 勝一(東京都人権啓発センター 専門員)／編集 杉浦 由佳／撮影(表紙・2・3・6ページ) 百代／協力 NPO法人マイフェイス・マイス
タイル

きみは、 知ってる？

史上初の

アフリカ系アメリカ人

メジャーリーガー

ジャッキー・ロビンソン

現在、アメリカのプロ野球リーグ・

メジャーリーグではさまざまな国の

選手たちが活躍していますが、かつては人種差別が激しく、ほとんどの

有色人種はプレイできませんでした。

今回は、アフリカ系アメリカ人で初めてメジャーリーグの選手となった

ジャッキー・ロビンソンについて紹介

します。

か



ア

フリカ系アメリカ人選手の独自の野球リーグで大活躍していたジャッキー・ロビンソンは、メジャーリーグのドジャースからスカウトされ、1947年にメジャーデビューを果たします。

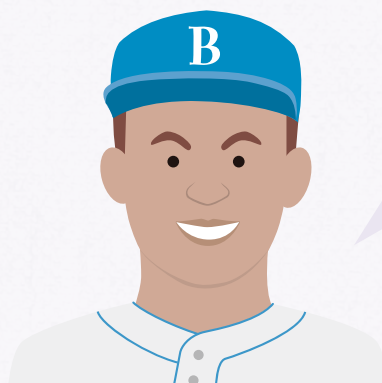
ジャッキーがメジャーリーグでプレイすることについて、はじめは観客・相手チームのみならず味方選手からも反対され、激しいブーイングや嫌がらせを受けました。

しかし、そんな厳しい環境の中でも、ジャッキーは素晴らしい成績を残して新人王を獲得。スター選手として活躍しました。

スポーツで人種差別に立ち向かう姿は、多くの子どもたちに希望を与えたといわれています。また、引退後には、積極的に公民権運動に参加し、人種差別の撤廃を訴えました。

その功績をたたえ、ジャッキーが付けていた背番号42番は、メジャーリーグのすべてのチームで永久欠番となつていますが、ジャッキーがメジャーデビューした4月15日の試合だけは、すべての選手、監督、コーチなどが背番号42番を付けてプレイしています。

私や他の黒人は、アメリカの国民としての当然の権利を要求しているだけで、それ以上のものを求めているわけではないのだ。



ジャッキー・ロビンソン

もっと
知りたい
ときは



映画『42 ~世界を変えた男~』

(2013年/監督ブライアン・ヘルゲランド/

配給: ワーナー・ブラザース)

デジタル配信中

ワーナー・ブラザース ホームエンターテイメント

© 2013 Warner Bros. Entertainment Inc. All rights reserved.

※1 1900年以降の「近代メジャーリーグ制」を対象にした、初のアフリカ系アメリカ人選手

※2 アメリカ公文書記録管理院ホームページより【(公財) 東京都人権啓発センター訳】 <https://www.archives.gov/education/lessons/jackie-robinson/quotes.html>

エンパワメントって何？

差別されたり不利な立場に置かれて、落ち込んだり、パワーを失ったりしても、人との関わりの中で、本来持っている能力、行動力、自己決定力などの力を引き出し、取り戻していくという意味です。また、そのような力を与えることを「エンパワーする」と言います。自分自身がエンパワーされることもあれば、他の誰かをエンパワーすることもできます。

エンパワメントによって一人ひとりの持つ力を最大限引き出すことで、状況を変えていけると言えます。



人権キーワード

解説

このコーナーでは、聞いたことがあるけれど、わかりにくい人権に関連するキーワードを解説します。

人権カルチャーステーション

「人権の視点」をもつことで世界の見え方が変わる

Series-4

中高生向け
ブックレビュー

『TS衛生兵さんの戦場日記』

#戦争被害

#暴力

#ハラスメント

#生存権侵害



まさきたま 著
クレタ イラスト
KADOKAWA
2023年～（既刊3巻）

生まれ変われるなら、戦争がない平和な世界で生きていきたい。

戦争とは最大の人権侵害である、とよく言われます。なぜなら戦争は、人間が生まれながらに持つ基本的人権を脅かし、個人の尊厳と権利、さらには生命までも簡単に奪い去る行為だからです。それがどれほどまでに理不尽かつ不条理で、許し難いものであるのかを知れる作品は多々ありますが、本作『TS衛生兵さんの戦場日記』もまた、その一つに数えられるでしょう。主人公のトウリ・ノエルは日本の元プロゲーマーで、転生先の世界

で少女衛生兵となります。そんな彼女の戦争体験が日記形式で綴られる本作ですが、転生ものによくある「〇〇無双」や「俺TUEEE」の要素は非常に薄め。トウリは、非人道的な思考や行動、生命の軽視や選別などを目にしつつ、泥臭く過酷な戦場でなんとか生き残り、その様子を日記のなかで淡々と語っていきます。題名や文章のライトさとは裏腹に、戦争が引き起こす悲惨な出来事の数々を、本作は読者に強く印象付けることでしょう。

評者

山中 智省（やまなか・ともみ） 白百合女子大学准教授

日本近現代文学、サブカルチャー研究。『小説の生存戦略：ライトノベル・メディア・ジェンダー』（青弓社、2020年、共編）など。

特集
人権ディフェンダー
になろう！「インクルーシブシティ
東京プロジェクト」

東京都人権プラザでは、ユース世代を中心とした若年層を対象とする3年間の事業として「インクルーシブシティ東京プロジェクト」※¹を2023年度から実施しています。このプロジェクトでは、「インクルーシブ」な社会に導く・支える「人」の育成を目的とし、①若年層を対象として人権を「学ぶ」ための体験・フィールド型学習プログラム、②ユース世代に接する大人に向けたセミナー、③人権教育・啓発を広げ、「つなげる」ための特別展示（セサミスト리트のキャラクターを活用した「子どもの権利」についての展示）の3事業を行っています。本特集では、①としての位置づけで2023年11月に初めて実施した「人権ディフェンダーになるための4日間集中プログラム（ユース向け）」について報告します。

ユース世代をターゲットとする狙い

社会を担う若者の健やかな成長は社会の発展の基礎をなすものであり、多様な人が共に支え合う「インクルーシブシティ東京」の実現には、ユース世代へのアプローチが必要不可欠です。2023年4月に施行されたことも基本法でも、子どもたちが「自分に直接関係すること」に意見を言えたり、社会のさまざまな活動に参加できること」という基本理念が定められているように、権利の主体である子どもたちの行動を後押しするような考えが国内で広がっています。また、海外では「ユース・ソーシャル・アクション」と呼ばれるユース世代が社会によりよい変化を与える実践に注目する報告もあります。こうした背景を踏まえ、本プログラムではユース世代を対象に、人権について学び、さまざまな変化を起こしていく役割を担って欲しいという期待を込め、15歳から25歳くらいの若年層に対し働きかけることにしました。

人権ディフェンダーとは

プログラムの名称にある「人権ディフェンダー」とは、人権を守るという強い意志を持ち、自ら行動し平和的に人権を促進していく人のことを意味します。人権ディフェンダーになるために、特別な資格は必要ありません。人権を守るとい

強い意志を持って行動できる人であれば、誰もが人権ディフェンダーになれるのです。世界では、人権ディフェンダーの名の下に、大勢の人々が日常のあらゆる場面面で有償・無償の人権を守る活動をしています。

ユース世代向けプログラム

初回となる2023年度は「性の多様性」をテーマに4日間で実施し、大学生、社会人など15人が参加しました。人権教育や子どもたちの権利の専門家から人権について学び、当事者から直接話を聞き、写真で自分を表現するワークショップや新宿2丁目を歩くフィールドワークを行いました。自分自身と人権とのつながりを感じしながら、「人権侵害の現場に遭遇したらどのように行動すれば良いか」などについて活発な議論を行い、最後に各自が「人権ディフェンダー」として具体的にできることを想定しながら行動計画を作成しました。

プログラム終了から3ヶ月が経った3月下旬、参加者が再び集った振り返り会では、「知識を得て良かったという感想に終わらず、色々な人が周りにいると分かった上で行動するという思考になった」など、考えや行動が変わったという報告が次々に上がりました。参加者同士がつながり、社会課題解決のための行動を共にする仲間ができたという報告のほか、

「人権ディフェンダー」という自覚を持ちはじめたことが、人権を守るための行動をとる後押しになったといった感想もありました。

これからの展望

受講した参加者が今後、今回の学びを周囲に伝え、広げていくことを願っています。2024年度は、ユース世代向けのプログラムを2回実施する予定です。この取り組みをきっかけとして、人権を守るために具体的に行動できる人が増えていくことが、多様な人が共に支え合う「インクルーシブシティ東京」の実現につながっていくように思います。

執筆 吉田 加奈子（東京都人権啓発センター 専門員）



人権ディフェンダーになるための4日間集中プログラム＜ユース向け＞のチラシ

実施済みのプログラム詳細については、こちらのQRコードからご覧いただけます。



※1 『『未来の東京』戦略』に掲げる「インクルーシブシティ東京」の実現に向け、東京都人権プラザが引き続き社会に貢献していくために実施する事業。

※2 英国デジタル・文化・メディア・スポーツ省の報告による。

<https://www.gov.uk/government/publications/youth-social-action-rapid-evidence-assessment>

※3 国際的に認知されている人権擁護の実践者。国連による定義は以下を参照。

<https://www.ohchr.org/en/special-procedures/sr-human-rights-defenders/about-human-rights-defenders>

JINKEN note

Column | グリーフサポートという、心の健康を維持するための取り組み

哀しみに寄りそい、
ともに生きていくことの出来る
コミュニティづくりを目指す



グリーフサポートという支え
— 大切な人やものを失ったときに

人生の中で誰もが経験する身近な人の死別、その喪失感や哀しみを抱えたときの支援は、これまでも看護や介護の現場などで取り組まれてきました。死別に限らず、誰もが経験する多様な喪失体験によって表れる心と身体のだよな反応（グリーフ）に対し、支援を行なっている団体が世田谷区にあります。

「一般社団法人グリーフサポートせたがや」^{※1}では、死別や離別による別れ、DV（ドメスティックバイオレンス）や性暴力被害による安全感的喪失、病気やケガで健康を失うこと、災害により住む場所を失うこと、年齢・ジェンダー・民族・宗教・障害・性的指向や性自認などによる差別によって自己肯定感を失うことなど、その人にとって大切なものを喪失した際に心と身体に起こるさまざまな反応のことを「グリーフ」と捉え、支援を行なっています。詳しくお話を伺いました。

グリーフを抱えた
子どもと大人がつどえる場

「グリーフサポートせたがや」では、身近な人やものをなくした子どもと大人を

サポートするスペースを提供し、哀しみに寄りそいともに生きていくことの出来るコミュニティづくりを目指して活動しています。子どもと大人を対象としたグリーフサポートのプログラムを定期的に行うほか、世田谷区のグリーフサポート事業として電話と対面の個別相談やグリーフ

について知るための講座も行なっています。子どもプログラムでは、3歳から18歳の死別体験を持つ子どもたちが集まり、研修を受けたファシリテーターと一緒に、安心・安全な環境の中で自由な時間を過ごします。例えば、おもちゃやゲームで遊んだり、工作をしたり、「火山の部屋」と呼ばれる部屋で大きなぬいぐるみを投

げてエネルギーを発散したり、または何もしなかったり、思い思いに過ごします。大人プログラムでは、ファシリテーターと参加者がそれぞれの喪失体験について話したり聴いたりする分かち合いの時間を持ちます。同団体は、2013年に活動を開始し、今年で10周年を迎えます。

心の健康を支えるために

厚生労働省の調査によると、2023年に死亡した人は159万人余りと、統計を取り始めて以来、過去最多となりました。少子高齢化とともに「多死社会」などとも言われ、死に接する機会が増えているのも事実です。

「健康権」と呼ばれる、人が健康に生

きていくための権利が守られるためには、身体的な健康に限らず精神的な健康を維持できることが重要です。身近な人を失うなどにより、大きな喪失感を抱えたとき適切な情報にアクセスでき、サポートとながれることは、心の健康を支えるものとなります。グリーフサポートという、心の健康を維持するための取り組みは、一人ひとりの生と死に丁寧に向き合い、個人を尊重することにつながり、人権尊重の理念と通じます。

「グリーフとともに生きる」ということ

「グリーフサポートせたがや」では、「グリーフは乗り越えるものではなく、人生の一部として抱えて生きていくものであり、その力は一人ひとりの中にある」という視点を大切にしています。「グリーフを抱えたときに行ける場があり、一人じやないと感じられる場がある」と知ることは、心の支えとなるとともに、哀しみを抱えて生きる自分自身の尊厳を取り戻していくことにつながる気がしています。

インタビュアー・執筆 吉田 加奈子（東京都人権啓発センター 専門員）



火山の部屋では、クッションで遊んだり感情を思い切りぶつけたりもできます

※1 グリーフサポートせたがや「サポコハウス」世田谷区太子堂5-24-20-01 Tel 03-6453-4925 HP <https://www.sapoko.org/>

※2 2024年2月厚生労働省発表の人口動態統計速報値による。

EVENT 人権啓発行事のご案内とお知らせ

東京都人権プラザは、東京都が設置した人権啓発のための拠点施設で、公益財団法人東京都人権啓発センターが指定管理者として運営・管理を行っています。また、アウトリーチ活動として、人権プラザ以外の場所でもさまざまな活動も展開しています。ぜひご利用ください。

●出張展示

東京都人権プラザで実施した企画展の展示物などを東京都内の学校・図書館・官公庁などの施設に貸し出します。詳しくはお問い合わせください。

様々な人権課題



●人権学習会

東京都人権プラザでは、学校や教職員、企業などの団体見学を受け入れています。専門員による展示の解説や体験学習、研修などのプログラムを用意しています。

様々な人権課題



特別展示

「セサミスト리트の仲間たちと学ぼう！ 子どもの権利」

人権を学ぶための基礎的な取組として、子どもの権利をテーマにした展示を実施しています。

子ども・ユース世代を中心とした全ての世代が、子ども自身が持つ権利や「子どもの権利条約」について楽しみながら学ぶことができるよう、セサミスト리트のキャラクターが学びのナビゲーターとなります。私たち自身が持つ権利を知ることから「人権」について考えてみましょう。

子供



東京都人権プラザでの展示
TM and © 2024 Sesame Workshop



東京都人権プラザ企画展

こどもの権利のために ―コルチャック先生とこどもたち

好評につき延長

「子どもの権利条約の父」とも呼ばれる「コルチャック先生」をテーマにした展示を行っています。すべての世代の人々が子どもの権利についての理解を深めることを目的に、子どもの権利が確立された経緯等についても解説します。

展示

会 期 2024年2月29日(木)～2024年7月31日(水)
開室時間 9:30～17:30 日曜休館(祝日は開館)
内 容 解説パネル・関連書籍の展示等
会 場 東京都人権プラザ1階
企画展示室

※詳細はこちらをご確認ください。



子供

東京都人権プラザ(指定管理者:(公財)東京都人権啓発センター) 港区芝2-5-6 芝256スクエアビル TEL 03-6722-0123

(公財)東京都人権啓発センター賛助会員募集のご案内

皆様とパートナーシップを築き、人権意識の高揚、人権問題の解決に向けて、ともに手を携えてまいりたいとの趣旨から「賛助会員制度」を設けております。趣旨にご賛同いただき、是非ご加入下さい。

団体会員の皆様

(公財)東京都農林水産振興財団
(公財)東京都中小企業振興公社
(株)首都圏環境美化センター
(一財)東京都人材支援事業団
東京都中小企業団体中央会
(公財)東京都障害者スポーツ協会
(公財)東京都つながり創生財団

東京都下水道サービス(株)
(公財)東京都歴史文化財団
(一財)東京都営交通協力会
(一社)東京都信用組合協会
(一社)医療大麻dotオルグ
(公財)東京都福祉保健財団
(公財)東京都学校給食会

(一社)東京環境保全協会
東京臨海高速鉄道(株)
(株)東京エイドセンター
(公財)東京しごと財団
東京交通サービス(株)
東京都人権啓発企業連絡会
多摩都市モノレール(株)

東京都職員信用組合
東京都商工会連合会
(株)東京ビッグサイト
(公財)東京観光財団
(公財)東京税務協会
東京都立大学法人
(一財)東京都弘済会

東京都住宅供給公社
自治労東京都本部
東京食肉市場(株)
東京港埠頭(株)
(株)ゆりかもめ
東京都競馬(株)
(株)東京交通会館

(順不同)

個人賛助会員

一口 2,000 円

団体賛助会員

一口 30,000 円



問い合わせ

TEL 03-6722-0083

((公財)東京都人権啓発センター 企画広報課まで)

【編集後記】 専門員として働きだしてすぐの頃、マイフェイス・マイスタイルの写真展へ行った。「見た目問題」当事者の困難は、見た目に症状があるからではない。周囲の人々の無理解、偏見による無配慮な態度・言動にこそ原因があるとその展示は説明していた。個人の問題ではなく社会の側の問題と捉えることで誰もが無関係ではないことを示唆していた。人権問題を捉える際の基礎を教えていただいたことを感謝している。(林)

誰もが幸せを実感できる社会へ

TOKYO人権

Vol.102 2024年夏号 2024年6月30日発行(年4回発行)



マルチメディアDAISY版を作成しています。ご希望の方は(公財)東京都人権啓発センターまでお問い合わせください。「DAISY(デイジー)」とは、視覚障害などさまざまな理由で活字を読むことが困難な方のための、デジタル図書です。

この冊子は再生紙を使用しています。本誌の無断転載はお断りします。本誌を研修等でご利用の際は出典をご明記ください。

制作 株式会社ブックマーク

発行 公益財団法人東京都人権啓発センター

〒105-0014 港区芝2-5-6 芝256スクエアビル2階

TEL 03-6722-0085 FAX 03-6722-0084

<https://www.tokyo-jinken.or.jp/>