

# TOKYO人権

誰もが幸せを実感できる社会へ

WINTER／2025

Vol.108

発行／(公財)東京都人権啓発センター

自分らしく  
生きる



そして振り返る  
きっかけに  
気づき、

公益財団法人東京都人権啓発センターでは、皆さんに「人権の大切さ」に気づき、振り返ってもらうことを目的として、毎年、人権啓発ポスターを発行しています。

ご希望の方にポスターをお分けします。  
詳しくは下記までお問い合わせください。

公益財団法人東京都人権啓発センター  
企画広報課 ポスター担当  
電話:03-6722-0083  
Eメール:homupe@tokyo-jinken.or.jp

※ポスターは3種類あります。送料をご負担ください。在庫がなくなり次第終了とさせていただきます。

- 人権週間口ゴ入り B1縦／B3横
- 人権週間口ゴ無し B2縦



東京都が掲げる  
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7年度第1回人権問題都民講座「デフスポーツの魅力—東京2025デフリンピック開催を控えて」／トークセッション「心と体を傷つけられて亡くなった天国の子供たちのメッセージ展」



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。

目次 CONTENTS

3 INTERVIEW

## 個性的な私の存在が 「誰かおひとりの生きやすさ」につながっていたらうれしい。

フリーアナウンサー 直川 貴博さん



7 きみは、知ってる?

アイヌの神謡(カムイユカラ)を読んでみよう。

## 銀の滴 降る降る まわりに 金の滴 降る降る まわりに



8 人権キーワード解説

## 「尊重」って何?

人権カルチャーステーション

## 多様なルーツを描くカルチャーガイド

漫画家 藤見よいこさん



9 特集

## 子どもの「人権」を中心においた保育とは

—保育園等での虐待等不適切保育の相談・通報制度



10 JINKEN note

## 「フェーズフリー」で守る、 災害時の人権と暮らし

毎週土曜日  
放送中!

まとめて!  
土曜日

毎週土曜日 朝 7時~9時

(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 ベトナム語の本に会える、届ける書店／高円寺で開催「手話のまち 東京国際ろう芸術祭2025」／犯罪被害者やその家族への支援と啓発活動

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、北村まあさんほか





## Interview

個性的な私の存在が  
つながっていたらうれしい。

「誰かおひとりの生きやすさ」に  
つながっていたらうれしい。

フリーアナウンサー  
**直川 貴博さん**

フリーに転身後  
どのような声が  
寄せられていますか

2025年の春に福島県のテレビ局

を退社してフリーランサーやナウンサーになりました。

現在は、主に日本テレビの番組(『news

every.』『Oha!4 NEWS LIVE』)でニュース

キャスターを務めています。全国の方

に見ていただけた機会が増える中で、応援  
のお手紙や声をいただくこともあります。その中には、  
私のジェンダーにおけるマイノリティ  
性を踏まえ、「(直川さんの活躍が)私の  
生きやすさにつながっています」といっ  
た声もあり、うれしい限りです。一方で、  
インターネットや表現に関する指摘  
をいたただくこともあります。そういう意  
見は真摯に受け止め、次回に生かせるよ  
う心がけています。そして、一部ではあ  
りますが、私のジェンダーに関するネガ  
ティブな声があるのも事実です。今この日

「愛を持って発言すること」と  
「寛容に受け止める心」を備えれば  
世界はもっと



本には、ジェンダーのこと以外にも、政  
治家であることや、女性としての立場を保つことなど、多岐にわたる話題について語ります。特に、政治家としての経験や、女性としての視点から見た社会問題に対する考え方などが興味深い内容となっています。

治経済や国際問題など、数多くの社会的な課題がありますよね。その中でジェンダーに関するることは、ちょうど変革期を迎えているように感じていて、だからこそ、多様なお声があるのだと個人的には解釈しています。そう考えると、多くの方々に良くも悪くも関心を持つていていただくテーマになっていること 자체は、決して悪いことだけではないと思うのです。

多様な意見が活発に交わされ、いずれ日常と化し、気づけば取り立てて意見するほどのテーマでさえなくなっているというのが理想ではないでしょうか。

変革期である今だからこそ、私のような個性を持つ人間が、「中立公正な立場でニュースを伝えるアナウンサーとしての姿」を示すことに意味があるように思います。どこかの誰かおひとりにでも「どんな個性を持っていても、皆と同じ土俵で勝負ができるんだ」と思っていただけたら、これほどうれしいことはありません。

## アナウンサーを志した動機や思いとは？

大学時代に見たテレビ番組内で、マツコ・デラックスさんが「私たちは人の役に立つために生きている」といった主旨のことを話されているのを聞いて、ハッとした。と言うのも、当時の私は制服が可愛いという理由だけで客室乗務員になりたいと思っていたからです。そこで、私のような個性のある人間が組織に属し、そこで認められ、表舞台で活躍することができたら、個性が生きづらさの原因になっている誰かの役に立てるかもしれないと思い、「アナウンサーになりたい」と思うようになりました。

ところが、アナウンサーを目指す過程において、中立公正な立場でニュースを報じるアナウンサーには、とても腑に落ちることだつたので、アナウンサー試験には「多くの方が想像しているであろう男性アナウンサー像」に近づくよう、短髪でノーメイクという「戦略」で臨みました。この「個性の封印」に関しては、スタートラインに立つためには必要なことだと思ったので、一切、葛藤はありませんでした。「生きづらさを抱えている誰かの役に立ちたい」という思いを実現するためにも、まずは内定を得ることが必要だと思ったのです。そして入社後、徐々にアイシャドーやアイラインを解禁し、SNSなどでは私らしさを存分に出して、今では仕事で関わる皆さんにも、私の個性を理解していただけています。

ジェンダーに関することで悩んでいる

扱うアナウンサーは、ニュースより個性が目立つてはいけないことを学びました。それはとても腑に落ちることだつたので、アナウンサー試験には「多くの方が想像しているであろう男性アナウンサー像」に近づくよう、短髪でノーメイクという「戦略」で臨みました。この「個性の封印」に関しては、スタートラインに立つためには必要なことだと思ったので、一切、葛藤はありませんでした。「生きづらさを抱えている誰かの役に立ちたい」という思いを実現するためにも、まずは内定を得ることが必要だと思ったのです。そして入社後、徐々にアイシャドーやアイラインを解禁し、SNSなどでは私らしさを存分に出して、今では仕事で関わる皆さんにも、私の個性を理解していただけています。



直川 貴博(のうがわ・たかひろ)

フリーANAウンサー。  
1994年生まれ、和歌山県出身。中央大学法学部卒。  
2025年3月に8年間勤めた福島県のテレビ局を退社。女性アナウンサーが多く所属する事務所に所属し、フリーに。同年4月から在京テレビ局の夕方のニュース番組キャスター、早朝のニュース番組水曜メイクキャスターを務める。自身のSNSに「来世は女性アナウンサーになりたい。男性アナウンサーです。」と掲げ、メイクや美容好きを公言し、その個性と明るいキャラクターで注目を集めている。SNSの総フォロワー数は約9万。



前職のテレビ局でのアナウンサー最終日。  
最後の放送に向かう



前職のテレビ局での取材ノート

## あらゆる「個性」が 自然に受け入れられる 学校や社会であつてほしい。

人のみならず、あらゆる「個性」が自然に受け入れられる学校や社会であつてほしいというのが私の願いです。私はジェンダーや人権の専門家でも活動家でもありますから、私という存在が「個性ついていいよね」と感じていただけるきっかけになつていたら、アナウンサーとしても、個人としても冥利(みょうり)に尽きます。

### 子ども時代から現在まで「理不尽な状況」には

#### どう対応してきましたか

幼少期は、仮面ライダーよりセーラームーンやプリキュア派でした。小学校に入学してからは、周りの男子が興味を持つものに、私は興味を持てないことがわかつてきて、「皆と違うこと」に対しても等感のような感覚を持つようになります。とは言え、私は友人に恵まれていたおかげで、いわゆる「いじり」はあつたものの、あからさまないじめや差別を受けることはほとんどなく学校生活を送る

ことができました。振り返れば、小学生時代からずっと、周りの友人が手を組むようにして全方位で私を守ってくれていたのだと思います。ただ、高校生の時に、アメリカでゲイの少年がいじめを苦に自殺したニュースを見て、性的少数者であるのだと知り、大きなショックを受けたことは今でもよく覚えています。

一方で、劣等感は大学生になってからもずっとありました。でも、大学時代に出会った友人（後の大親友です！）のひと言で、考え方が一変したのです。それまで、小中高を通して、誰かと知り合うと

ました。それを機に、私は自分の劣等感に對して「気にしてたって仕方ない！」といい意味で諦めることができました。メイクなどで変えられる部分は自分が納得できるまで努力しますが、努力をしても

変えられないものについては、いい意味で諦めて受け入れるというのが、今の私の考え方です。

#### 「言わない選択」をしていて理由とは？

福島のテレビ局で働いていたころは、私がメイクをしていることに対し、視聴者の方からテレビ局に批判的な意見をいたくだることもあったようです。ただ視聴者からのご意見は、テレビ局が「是正の対象」と判断した場合にのみ注意喚起されます。しかし、当時の上司は私のメイクへの批判を是正の対象ではないとし、盾となつて私を守つてくださいました。

私は、「ジェンダーレス」という言葉を含めて、性自認について特に公言はしていません。理由は、受け手の皆さんのがご判断くださるのがベストだと思っています。理由は、受け手の皆さんのがご判断くださるのがベストだと思っています。理由は、受け手の皆さんのがご判断くださるのがベストだと思っています。理由は、受け手の皆さんのがご判断くださるのがベストだと思っています。理由は、受け手の皆さんのがご判断くださのが



前職のテレビ局で天気キャスターとしてカメラの前に立つ

「言う選択をした人だけ」ですよね。そういう中で、学校や会社といった身近な組織の中に、「言わない選択をしている人がいるかもしれない」ということを、知つていただけるといいなと思うのです。

「言わない選択をする人」もまた、多様性の一部だというのが私の考えです。

私が自分のSNSに「来世は女性アナウンサーになりたい。男性アナウンサーです。」と掲げているのは、アナウンサーという職業が、性別による役割分担が存在する業界であることを示唆できると思つたからです。例えば、スポーツ実況はまだまだ男性アナウンサーの仕事です。私は男性アナウンサーとして入社しましたが、当時から性別による役割分担を意識せず、性別の枠を越えて仕事に取り組みたいと考えていました。そのことを、遊び心を持つて表現したに過ぎません。急に変わることは難しくても、グラデーションのように、少しずつでも男性アナウンサーと女性アナウンサーの仕事における垣根がなくなつて、性別にとらわれることなく、誰がどんな仕事をして

いても受け入れられるようになっていくといいなと思っています。

今、生きづらさを抱えている人に伝えたい」とは?



アナウンサー試験のエントリーシートで使用していた写真

たを含むみんなの生きやすさにつながるはずです。

ただ、自分らしさを貫くと、理不尽なことも大切なことだと思います。なぜなら、常に完璧で常に正しい人などないからです。もし、誰かの言葉や態度に傷ついてしまいそうになつたら、「その

言葉や態度の根底に愛はあったかな?」

ことがあります。私も、過去に個性を揶揄されたことがあります。私も、落ち込んでいたらキリがないため、受け入れられなくとも、受け止めるためにできることは「知らないものを知ろう」とすることではないでしょうか。今の時代、ありとあらゆることが、自分の興味のあるものに限定することができてしまますよね。でも、自分にとつて無関係に思えたことや興味のないことに触れると、新しい価値観が生まれます。だから私も新聞を読むときは隅から隅まで読むようにしています。知らないことを知ることは、自分以外の誰かの価値観に触れてみることであり、そうすることで誰かの生きやすさにつながっていくと思うのです。それはいつか巡り巡つて、あなた

上に言葉尻を捉えて、敏感になりすぎないこともあります。なぜなら、常に完璧で常に正しい人などないからです。もし、誰かの言葉や態度に傷ついてしまいそうになつたら、「その

言葉や態度の根底に愛はあったかな?」

と立つていられなくなる時があります。でも、落ち込んでいたらキリがないため、右から左に受け流す力が身についたのだと思います。「しんどいな」「苦しいな」と思つたら、「生きづらさ」と「自分らしさを貫くこと」を天秤にかけて、「自分が納得できるものに重きを置く」という選択をしていいと思うのです。

私も自分らしさを貫くことで、悪意のある言葉と出くわしてしまうことがあります。そんな時、それに向き合うか否かの基準として、私は、その言葉を発信した方が匿名か否かで判断するようになります。匿名である以上、その相手がいる仕事がしたい。誰かの役に立ちたい」という思いを胸に、皆さんにニュースを届けていきます。

／インタビュー 吉田 加奈子（東京都人権啓発センター専門員）  
／編集 那須桂／撮影 表紙2～6ページ 細谷聰

きみは、  
知ってる？

アイヌの神謡(カムイユカラ)を  
読んでみよう。

# 銀の滴 降る降る まわりに 金の滴 降る降る まわりに

こんかい  
今回は、  
知里幸恵さんという  
アイヌの女性が書いた  
『アイヌ神謡集』の一文を紹介します。



「神謡(カムイユカラ)」とは、動物や植物の神様が、神様や人間の世界で体験したことを語る物語です。アイヌの人たちは、こどものころからこのカムイユカラを聞いて、神様と人間の関係を学び、生きていく知恵を身につけたといわれています。『アイヌ神謡集』は、これをはじめて文字に書きうつし、日本語にして本にしたもの

です。

しかし、明治時代になると、日本の政府は「この土地を「北海道」と呼ぶように決め、アイヌの風習をやめさせ、日本語を使うことを強制しました。そのため、アイヌの人たちは生活や文化が失われるきげんに追い込まれます。

それでも、アイヌの人たちの中に、民族としての生き方を守ろうとする人たちがあらわれ、文化を記録したり、よみがえらせたりする動きが広がりました。知里さんは、言語学者の金田一京助さんの協力を得て『アイヌ神謡集』を大正11(1922)年に完成させました。

知里さんがまいた種は、多くの人に受けつかれて、今ではアイヌの文化はさまざまな形で、世界に発信されています。

知里幸恵さんは『アイヌ神謡集』の序文に「その昔この広い北海道は、私たちの先祖の自由の天地でありました。」と書きました。アイヌの人たちは、むかしから日本の北の地方、特に北海道に住み、狩りをしたり、魚や山菜、木の実をとったりしながら自分たちの言葉や文化を育ててきました。



もっと  
知りたい  
ときは



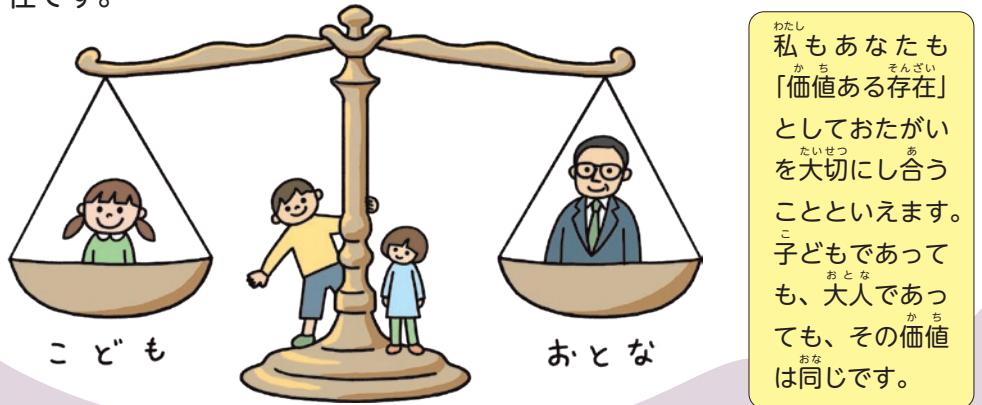
アイヌの「物語」を命がけで伝えた人。  
(金治直美著 / PHP研究所 / 2016年)

# 尊重 って 何 ?

「相手を尊重する」とは、具体的にどうすることでしょうか。

「尊重」とは、「価値あるものとして大切にすること」を意味します。たとえば、友だちが自分とちがう意見を持っているとき、最後まで聞いてまずは受けとめること。同じように、人からいやなことをいわれたとしても、自分の気持ちを大事にすること。そうすることは、自分を尊重することにもつながります。

すべての人は同じ価値を持ち、みんなが他にかわりのいない大切な存在です。



私もあなたも  
「価値ある存在」  
としておたがい  
を大切にし合う  
ことといえます。  
子どもであって  
も、大人であつ  
ても、その価値  
は同じです。

解説  
人権キーワード

このコーナーでは、  
聞いたことがあるけれど、  
わざわざわかりにくい人権に関する  
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

### 多様なルーツを描くカルチャーガイド

#ハーフ #ミックス #移民

漫画家 藤見 よいこ(ふじみ・よいこ)



ミックスルーツの漫画家。  
『トーチweb』で『半分姉弟』を連載中。  
[https://to-ti.in/product/hanbun\\_kyodai](https://to-ti.in/product/hanbun_kyodai)

前回ご紹介した私の作品、『半分姉弟』は、日本で暮らす「ハーフ」の人たちを描いたものですが、「今まであまり無かった」と評されることも多いです。確かに、移民や多様なルーツの人を主人公とした作品は、日本にまだ少ないというは事実です。しかし、すでにそんな面白い漫画はあるんです。いくつかを紹介します！

◆増村十七『バクちゃん』(KADOKAWA)

主人公・バクちゃんは夢が枯れた故郷の星から、生活の場を求めて地球にやってきた宇宙人。不思議な設定ですが、その姿を

通して移民の生活や感情を鋭く描いた作品です。

◆かつしかけいた『東東京区区』

(トゥーヴァージンズ)

インドネシアとのミックスや、エチオピアの移民2世が主人公として登場します。「まちまち」な人たちが当たり前に生活する、今の東京の姿を優しい筆致で捉えています。

また、漫画以外に、日本には豊かな「移民文学」の積み重ねもあります。

◆金城一紀『GO』(講談社)

在日コリアンの男子高校生が主人公。恋愛や友情の中でアイデンティティに揺れながらも疾走する、ひりつくような青春小説です。

◆温又柔『台湾生まれ 日本語育ち』

(白水社)

温さんは、自身のアイデンティティについて、小説やエッセイを通して思索を深め続けている作家さんです。

◆伊藤亜和

『わたしの言っていること、わかりますか。』  
(光文社)

20代女性の等身大の姿の中に、セネガルとのミックスとしての思いが不可分のものとして交差するエッセイです。

今回はユースの皆さん向けの作品をチョイスしましたが、まだ紹介しきれないほど素晴らしい作品はたくさんあります！是非それぞれのお気に入りを探してみてください。

Series-10  
中高生向け  
COMICS  
レビュー

## 子どもの「人権」を中心においた 保育とは

—保育園等での虐待等不適切保育の相談・通報制度

近年、子どもへの虐待等の不適切な保育をめぐる事件がメディアで頻繁に報道されています。こうした事案を未然に防止し、発生時に早期に対応するため、2025（令和7）年10月1日に施行された改正児童福祉法は、保育園、幼稚園、学童クラブなどの保育現場での児童虐待の通報を義務化しました。今、各自治体では職員、保護者など誰でも利用できる相談・通報窓口の設置が始まっています。

そこで、こうした相談の仕組みをいち早く導入した港区の取り組みについて、子ども家庭支援部子ども政策課の高橋知子さんと最自治さんに伺いました。

## 港区の相談制度が整備された背景



高橋さん(左)、最首さん(右)

**保育園、幼稚園、学童クラブ等での虐待等不適切な事案などの相談を広く受け付けます！**



各施設での虐待等不適切な事案や保育に関する悩みを、WEBの専用フォームへご登録いただけます！

ひとりで悩む、とても大変だと思います。

どうぞお気軽にご相談ください。

※スマートフォンで専用フォームにアクセスする方法は、下記をご覧ください。

専用フォームでは、各施設の運営者様が、問題を抱える児童や保護者の方々の心配や苦慮する状況を聞き取るための専門的な質問を用意しました。ごとに、詳しく「各施設における虐待等不適切な事案などの相談を広く受け付けます！」とあります。

ご相談いただける内容は、これまでのことであります。

| 相談できる人 | 対象施設を利用する子どもや保護者等<br>対象施設に勤務する職員や教員等   | 相談できる人 | 各施設での虐待等不適切な事案が疑われる内容や保育に関する悩みを、広く受け付けます。               |               |              |
|--------|--|--------|---|---------------|--------------|
| 対象施設   | 認可保育園（立・認）、認こども園、港区保育室、規模拡充保育事業所、家庭的保育事業所、認定こども園、認定保育園、准認可保育園、准認可保育事業所、認定外保育施設、准認定外保育施設、准認定外保育事業所、一時保育事業者、子育てひじりば、みどりなび保育サポート、乳児等巡回支援事業、子育て巡回支援事業、一時保育事業者、認定外保育施設、区立幼稚園、私立幼稚園、特別支援学校幼稚部、学童クラブ、児童館、子ども中高生プログラ、児童発達支援事業者 | 対応の流れ  | 相談内容を確認し、必要に応じて調査等を実施します。<br>受け付けた相談内容は、机密、関係者共有と共有します。 | 本事業の<br>受託事業者 | 有限会社子ども総合研究所 |

港区の相談制度のチラシ(一部抜粋)

た取り組みを行ってきたと言います。しかし、「どこからが『不適切な保育』かの判断が難しいケースや、虐待案件発生時に調査や指導などの対応には専門家の助言や協力が不可欠」であることから、港区では2024（令和6）年1月に虐待等の不適切な事案について相談を受ける新たな仕組みを立ち上げました。

外部の専門家と  
相談内容を共有する

港区の相談の仕組みは、相談内容が区役所と外部の専門機関に同時に共有され

幸いまた虐待案件はないおせん一任組みとして順調に機能している」と手がたえを感じています。

保育に携わる  
おとなの人権意識の向上がカギ

港区では相談制度の導入と同時に、保育施設職員への新たな人権研修制度を開

不可欠との考えに基づいたものです。  
例えば、区立保育園の副園長を対象と  
した研修は4日間のプログラムで、初年

る点に特色があります。園長経験者や法律家などが在籍し、長年、保育に関わる虐待事件への対応を専門に行ってきた有限会社子ども総合研究所と連携する仕組みを立ち上げました。「第三者が入ることで判断の公平性も担保される」と言います

度となる2024(令和6)年度は15名が受講しました。人権の基本や子どもの権利条約等を学び直したうえで、ブループワークを通じて、「子どもの権利が守られた保育ができるかについて、具体的な事例をもとに検討します。

この研修は「人権アシリテーター研修」と位置付けられ、受講者は自身の保育施設で、今度は自分が中心となって園の保育内容を子どもの視点から見直し、職員同士の話し合いを行うといった役割が期待されています。「保育の質の向上には、子どもの人権の視点に立った保育ができるているかが大切です。そのためには保育施設の職員の人権意識を高めていくことも必要だと感じています」。

子どもの人権を中心とした保育を実現するためには、通報・相談制度の義務化をはじめとしたさまざまな取り組みが進められています。その際、保育に携わるおとな自身が人権を理解していくことも求められているのです。

インタビュー・執筆林勝一  
(東京都人権啓発センター専門員)

港区  
虐待等不  
事案など  
相談窓口

港区

東京都  
保育所・  
幼稚園等  
虐待等通

東京都  
保育所・  
幼稚園等における  
虐待等通報・

※他の自治体での取り組みは各自  
自治体のホームページ等でご確認  
ください。

# JINKEN note

日常から誰もが参加できる防災を考える

災害に伴う人権問題

「備える防災」から  
「備わる暮らし」へ

地震や台風など災害の多い日本では、障害のある人や高齢者、日本語での情報伝達に支障のある住民などが情報や支援から取り残されやすい現実があります。災害時に誰もが安全に生きる権利を守るには、日常から包摂的な防災を考えることが必要です。

その新しい発想として注目されているのが「フェーズフリー」。提唱者の佐藤唯行さん（一般社団法人フェーズフリー協会代表理事）は、「備えることが難しい人も含め、誰もが参加できる防災をつくりたい」と語ります。フェーズフリーとは、「日



佐藤 唯行さん

暮らしの豊かさの  
延長にある防災

佐藤さんは長年、防災の研究を続ける中で、「備えよう」と呼びかけても行動につながらず被災が繰り返される状況に葛藤を感じてきたと言います。「ほとんどの人は、仕事や勉強、家事、育児など、日々の暮らしを送るのに精一杯で、備えるための（時間的、経済的、精神的などの）ゆ

常（平時）」と「非常時」の境界をなくし、普段の暮らしを豊かにするモノやサービスが、もしもの時にも命や生活を守れるようにする考え方です。

「フェーズフリー」は、『楽しい・嬉しい・安心できる』という暮らしやすさを保ちながら、誰もが備えられる状況を実現すること。それが非常時の命や尊厳を守ることにつながる」と佐藤さんは話します。日常の延長に人権を守る「デザイン」というコンセプトである「フェーズフリー」は、非常時に取り残される人を生まないための取り組みと言えます。

誰もが使いやすいデザインが命を守る

フェーズフリーを意識して「デザインされた商品の例には、次のような

ものができます。高齢者や介護者の負担を減らす手動ラップ式簡易トイレ「ラップポン」は、水を使わず清潔に保てる仕組みで、平時は介護される人の尊厳を守り、災害時には衛生を確保します。また、缶入りの液体ミルクも育児の負担を軽くしながら、災害時にも安全に授乳できる日用品として広がっています。こうした商品は、誰もが使いやすく、災害



水を使わずに利用できるトイレ『ラップポン』



フェーズフリー協会が認証する  
製品・サービスのマーク

## 「フェーズフリー」で守る、災害時の人権と暮らし

とりがない。これに対し防災は『備えられる』べく一部の人』つまり、備えるゆとりのある人しか参加できな構造になつていて』と感じたことが出発点でした。

フェーズフリーは、日常の「便利に使って樂」「お得に買えて嬉しい」「好みのデザインで楽しい」といった暮らしの中の豊かさを生み出し、その延長に非常時の安心を組み込む発想です。例えば、履きなれた靴や使い慣れたボールペン、便利な家電が災害時にも機能すれば、それはすでに防災です。「コストをかけて備えるのではなく、無意識のうちに日々の暮らしが防災になつていている状態が理想」と佐藤さんは話します。

「フェーズフリー」の理念は国や自治体、企業にも広がっており、同協会では、認証制度やアワード（賞）を通して新たな商品やサービスが開発・発掘していくことに期待しています。

現在、フェーズフリーの理念は国や自治体、企業にも広がっており、同協会では、認証制度やアワード（賞）を通して新たな商品やサービスが開発・発掘していくことに期待しています。

### 「災害と人権」という視点

現在、東京都人権プラザで開催中のクローズアップ展示「災害と人権」でも、災害時に見落とされがちな要配慮者への支援について紹介しています。ぜひお立ち寄りください。

東京都人権プラザ・  
クローズアップ展示  
「災害と人権」

企画 東野明子  
インタビュー・執筆 吉田 加奈子  
(東京都人権啓発センター  
専門員)



## EVENT 人権啓発行事のご案内とお知らせ

### 人権啓発行事

#### 人権と出会う映画祭 TOKYO HUMAN RIGHTS CINEMA FESTIVAL

様々な人権課題

一人ひとりが人権について身近に感じ、理解を深め、人権が尊重された社会について考えるきっかけの場として、4日間にわたる映画祭を実施します。

イベント

日 時 2026年1月24日(土)、25日(日)、26日(月)、27日(火) 申込締切 2026年1月22日(木)正午  
定 員 等 無料／事前申込／各回170名(各回入替制)  
会 場 日比谷図書文化館 日比谷コンベンションホール(千代田区日比谷公園1-4 地下1階)  
情報保障 手話通訳・UDトーク・託児サービスあり



講座

#### 令和7年度第2回子供人権教室

#### “見た目”にまつわる悩みから抜け出すために —10代から考えるルッキズム

10代の中高生を対象に、「ルッキズム(外見至上主義)」をテーマとしたオンラインイベントを開催します。このイベントでは、参加者が「見た目」に関する悩みや偏見を安心して共有・言語化できる場を提供し、自己肯定感を高めるとともに、多様な外見を受け入れる視点を育むことを目的とします。



#### 東京都人権プラザで人権学習会

東京都人権プラザでは、専門員によるレクチャーや展示解説、体験(車いす、ボッチャ体験等)を通して、人権の基礎を学ぶ学習会を随時行っています。修学旅行やグループ学習・企業研修等、人権学習・人権研修の場として、ご活用いただけます。少人数のグループでの実施も可能です。レクチャーの内容は、人権に関する基礎的レクチャーを基本としつつ、個別の人権課題でも対応いたします。ぜひ人権学習会をご活用ください。

講座

日 時 2026年2月14日(土)14:00～16:00

子供

開催方法 オンライン(Zoom) 事前申込制／参加無料

講 師 小林美香(東京造形大学、九州大学非常勤講師)、hannah(イラストレーター・YouTuber・モデル)

定 員 20組(保護者同伴可)

対 象 12歳～18歳(中高生)

申込締切日 2026年2月7日(土)正午



#### モデルプラン (120分で実施の場合)

- (1) レクチャー「人権ってなに?」(45分)
- (2) 展示解説(20分)
- (3) 体験学習「ボッチャをやってみよう!」(20分)
- (4) 自由見学(20分)
- (5) 振り返り(15分)

申込方法 事前に申し込みが必要です。希望日時、目的や希望内容、参加人数をお聞きした上で、担当者から提案書をお送りします。

所要時間 プログラムに応じて変わります。

問い合わせ 東京都人権プラザ TEL 03-6722-0123  
メール jinken\_gakushukai@tokyo-jinken.or.jp



【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

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

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。

個人賛助会員

一口 2,000 円



団体賛助会員

一口 30,000 円

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)  
東京人権啓発企業連絡会  
多摩都市モノレール(株)

(株)東京国際フォーラム  
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  
東京都公立大学法人

(公財)東京都交響楽団  
(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)  
東京都競馬(株)

(株)東京交通会館  
(株)ゆりかもめ  
(順不同)

#### 編集後記

本文では紹介しきれませんでしたが、直川さんが語った「誰もがどこかにマイノリティ性を持つていると思う」という言葉が印象に残りました。家庭環境や、人に言いづらい体験など、自分がまわりとは違う経験をしていると、疎外感や孤独を覚えることもあります。直川さんが、自分らしさを保ちながら活躍されている姿が、とても素敵に感じます。人との違いを不安がらずにいられ、違いを輝かせられる環境を、みんなでつくっていけたらと思います。(吉田)

誰もが幸せを実感できる社会へ

TOKYO人権

Vol.108 2025年冬号 2025年12月10日発行(年4回発行)

制作 株式会社トライ

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/>



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。本誌を研修等ご利用の際は出典をご明記ください。