

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付けします。
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。

- 人権週間ロゴ入り B1縦／B3横
- 人権週間ロゴ無し B2縦

「なんでも話してね」
いわれても。
「かも」は、ひとつじゃない。
さがそう。

それでも、話してみたら、
ちょっとスッキリするかも。
「そうだったんだ」があるかも。
いっしょにかんがえることができるかも。

公益財団法人
東京都人権啓発センター
子どもの人権を守り、育むために。
https://www.tokyo-jinken.or.jp/

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 のうがわ たかひろ 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 ふじみ 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！



(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、屈ける書店／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 / AM95.4kHz
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





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アナウンサーになり、現在は、主に日本テレビの番組(『news every』『Oh!4 NEWSLIVE』)と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く機会が増える中で、応援のお手紙や声をいただくこともあり、大きな励みになっています。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、イントネーションや表現に関するご指摘をいただくこともあり、そういったご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。今の日本には、ジェンダーのこと以外にも、政

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
のうがわたかひろ
直川 貴博さん

「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

穏やかで優しくなるのかな。





直川 貴博(のうがわ・たかひろ)

フリーアナウンサー。
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ン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。

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っていただくテーマになっていること自体は、決して悪いこと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も、皆と同じ土俵で勝負ができるんだ」と思っていただけなら、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、ハッとしました。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う、「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

扱うアナウンサーは、ニュースより個性が目立っ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ったので、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いています。

ジェンダーに関することで悩んでいる



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 学校や社会であってほしい。

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っ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せんから、私という存在が「個性についていいね」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、一個人としても冥利に尽きます。

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Moon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ってきて、「皆と違うこと」に対して劣等感のような感覚を持つようになりました。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」はあったものの、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、性的少数者であることが命を絶つことにつながることもあるのだと知り、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！）のひとことで、考え方が一変したのです。それまで、小中高を通し、誰かと知り合うと初対面のタイミングで、私のジェンダーに関することを色々と尋ねられることがよくあったのですが、彼女は一切、何も尋ねてきませんでした。だんだん仲良くなつていく中で、私のほうから「気にならないの？」と尋ねたのです。すると彼女は「別に。むしろ（周りと違うって）かっこよくない？」と言い、「その人はその人」という考えを明確に示してくれ



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

ました。それを機に、私は自分の劣等感に対して「気にしたって仕方ない！」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。

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ご意見をいただく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、盾となつて私を守ってくださいました。

そして私が退社する際には、上層部の方が「直川はこの会社を変えてくれた」「価値観をアップデートしてくれてありがとう」と言ってくれたのです。この言葉を聞いたときは、「自分らしくあること」がささやかながら役に立てたように思えて、本当にうれしかったですね。

性自認について
「言わない選択」を
している理由とは？

私は、「ジェンダーレス」という言葉を含めて、性自認については特に公言はしていません。理由は、受け手の皆さんがご判断くださるのがベストだと思っているのと、カミングアウトすることが必ずしも全員にとつてのベストではないと思つているからです。公言するものでもない、その人の自由ですから、どちらでも良いのですが、個人的には「言わない選択をする人を称えたい」という思いを持っています。私たちが知りえるのは

「言う選択をした人だけ」ですよ。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、知っていただけというかなと思うのです。「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ったからです。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、遊び心を持っ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
いいなと思っています。

今、生きづらさを抱えている人に
伝えたいことは？

「自分にはない価値観も受け止める許容範囲と、相手の価値観を受け流す許容範囲を広げてみる」というのはどうでしょうか。まず一つ目の色んな価値観を受け入れられなくても、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、ありとあらゆるものが、自分の興味のあるものに限定することができてしましますよね。でも、自分にとっ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って、あな

たを含みみんなの生きやすさにつながる
はずです。

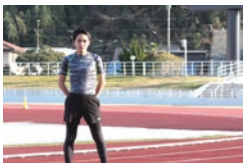
ただ、自分らしさを貫くと、理不尽な思いをしたり、何かを犠牲にしたりということがあるかもしれません。そんな時、無理に強くあるうとしなくていいと思います。私自身、過去に個性を揶揄されたことがあり、今もメンタルを強く持たないと立っていらなくなる時があります。でも、落ち込んでいたらキリがないため、右から左に受け流す力が身についたのだと思います。「しんどいな」「苦しいな」と思ったら、「生きづらさ」と「自分らしさを貫くこと」を天秤にかけて、「自分が納得できるものに重きを置く」という選択をしていいと思うのです。

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しています。匿名である以上、その相手とは向き合おうにも向き合えないからです、向き合わない選択をしてもいいか

なつて。また、言葉を受ける時も必要以上に言葉尻を捉えて、敏感になりすぎない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えばそうになったら、「その言葉や態度の根底に愛はあったかな？」と考えてみると良いと思います。誰もが「愛を持って発言すること」と「寛容に受け止める心」の両方を持てるようになれば、世界はもっと穏やかで優しいものになると私は信じています。

そして、誰もが生きやすい社会づくりに必要不可欠なことがもう一つあります。それは、既存の価値観にとらわれず、一人ひとりが価値観をアップデートしていくことです。私自身も価値観を常にアップデートさせながら、アナウンサーを目指すときの「誰かの生きやすさにつながる仕事をしたい。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たいと思っています。

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 聡



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

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

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
一文をご紹介します。



「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。

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。
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
失われるきけ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、多くの人に受けつがれ
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。

もっと
知りたい
ときは

『知里幸恵物語』
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)



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、わかりにくい人権に関連するキーワードを解説します。

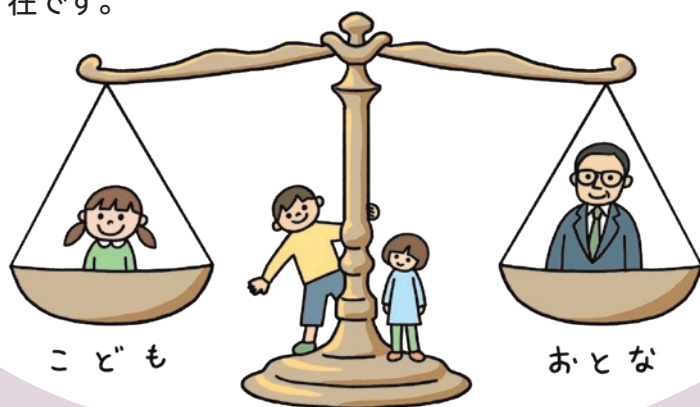


尊重って何？

「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ようことといえます。子どもであっても、大人であっても、その価値は同じです。

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



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、日本にまだまだ少ないというのは事実です。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『東京区』(トゥーヴァージズ)

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、まだまだ紹介し切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について、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（たかはし ともこ）と最首治さんに伺いました。

港区の相談制度が整備された背景

港区ではこれまでも職員が保育施設を巡回し、アドバイスを行い、必要に応じて指導等を行ってきました。さらに区の担当部署に相談窓口も設けるなど、保育の質の向上に向け



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が疑われる内容や保育に関する悩みを、WEB上の専用フォームで24時間いつでも受け付けます！
ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください！
※申込みの受付は平日午前9時から午後5時までです。お電話での受付は、受付時間外は、相談を受け付けません。

相談できる人	相談できる内容
対象施設を利用する子どもや保護者等 対象施設に勤務する職員や教員等	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。

次の港区内の施設等です。
認可保育園（区立・私立）、認定こども園、港区保育室、小規模保育事業所、家庭的保育事業所、在宅訪問型保育事業所、東京認証認可保育所、事業所内保育事業所、認可外保育施設、児童・介護支援事業所、一時預かり事業、子育てひろば、みなと保育サポート、乳児等通園支援事業所、子育て支援センター、学童クラブ、児童館、子ども中高生プラザ、児童高齢者交流プラザ

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。本事業の受託事業者（有限会社子ども総合研究所）が対応します。調査、関係部署と共有します。

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えます。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

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、保育に関わる虐待案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の判断の公平性も担保される」と言います。

区立や私立を問わず子どもの保育を行う区内のあらゆる保育施設が対象で、相談できるのは子どもや保護者、そして施設職員等です。相談の受付はウェブで行うことでいつでも相談内容を送信できます。「何か気になったときにいつでも相談ができることが大切で、実際に夜に相談が寄せられていたケースもある」と言います。虐待等を「未然に防ぐことが一番ですが、もし起きたらすぐに対応できる仕組みにすることが重要だと考えています」。

開設以降、保育内容の相談など、コンスタントに相談が寄せられています。幸いまだ虐待案件はありません。「仕組みとして順調に機能している」と手ご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始しました。子どもの人権を尊重した保育の実現には、職員の人権意識の向上が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

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、グ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ていくのかについて、具体的事例をもとに検討します。

この研修は「人権ファシリテーター研修」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ていくのが大切です。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にした保育を実現するために、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る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

虐待等不適切な事案などの相談窓口



東京都

保育所・幼稚園等における虐待等通報・相談窓口



※他の自治体での取り組みは各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

「フェーズフリー」で守る、 災害時の人権と暮らし



水を使わず利用できるトイレ「ラップボン」



フェーズフリー協会が認証する
製品・サービスのマーク

「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

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。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



佐藤 唯行さん

めの（時間的、経済的、精神的などの）ゆ

とりが無い。これに対し防災は『備えられるごく一部の人の人』つまり、備えるゆとりのある人しか参加できない構造になっている」と感じたことが出発点でした。

フェーズフリーは、日常の「便利に使えて楽」「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っている状態が理想」と佐藤さんは話します。

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、次のようなものがあります。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「ラップボン」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常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

時に弱い立場に置かれる人の命を守る設計がされています。

日常から人権を守るデザイン

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・発掘されていくことに期待しています。

「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を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。

「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。

企画 東野 明子
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）



東京都人権プラザ・
クローズアップ展示
「災害と人権」

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。

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



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。

日 時 2026年2月14日(土) 14:00～16:00

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

子供



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。

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

様々な人権課題



【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	東京都下水道サービス(株)	(一社)東京環境保全協会	(株)東京国際フォーラム	(公財)東京都交響楽団	(株)東京交通会館
(公財)東京都中小企業振興公社	(公財)東京都歴史文化財団	東京臨海高速鉄道(株)	東京都職員信用組合	(一財)東京都弘済会	(株)ゆりかもめ
(株)首都圏環境美化センター	(一財)東京都営交通協力会	(株)東京エイドセンター	東京都商工会連合会	東京都住宅供給公社	(順不同)
(一財)東京都人材支援事業団	(一社)東京都信用組合協会	(公財)東京しごと財団	(株)東京ビッグサイト	自治労東京都本部	
東京都中小企業団体中央会	(一社)医療大麻dotオルグ	東京交通サービス(株)	(公財)東京観光財団	東京食肉市場(株)	
(公財)東京都障害者スポーツ協会	(公財)東京都福祉保健財団	東京人権啓発企業連絡会	(公財)東京税務協会	東京港埠頭(株)	
(公財)東京都つながり創生財団	(公財)東京都学校給食会	多摩都市モノレール(株)	東京都公立大学法人	東京都競馬(株)	

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っていると思う」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ると思います。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ったらと思います。(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(デージー)」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。