

# ここからはじめる 人権

東京都  
人権プラザ  
TOKYO METROPOLITAN HUMAN RIGHTS PLAZA

ユース向け

人権ディフェンダーになるための  
3日間集中プログラム

2026年3月14日(土)～3月16日(月)

第3期

## 02 さまざまな格差に伴う人権課題

「多様性を尊重しよう」というメッセージが社会に広がっています。  
でも、私たちは本当に一人ひとりの違いが大切にされているでしょうか。

ユース世代の中には、さまざまなシンドサや困難さに直面している人がいます。  
違いや属性が、「自分らしさ」として肯定されず、むしろ、収入や教育、経験、  
人間関係などの格差や不利益につながってしまうこともあります。

このプログラムでは、誰もが尊重され、自分らしく生きられる未来をつくるため  
に、改めて「人権」と向き合います。フィールドワークや体験的な学びを通じて、  
自分を守り、すぐそばの誰かも大切にするためのヒントを学びます。

キーワードは「人権ディフェンダー」。「人権」を原動力に、学びを主体的な行動  
へとつなげる一歩をともに踏み出しましょう。

### 人権ディフェンダーとは？

人権の守り方を知り、自ら行動していける人のこと。このプログラムでは実際に  
ディフェンダーとして活躍している人たちから、人権を守るためのアクションの  
手がかりを学びます。

### 人権ディフェンダーになるために

- 🔍 当事者に出会い、当事者の課題を知る
- 🔍 自分自身の偏見・アンコンシャスバイアスに気づく
- 🔍 友人・家族、サークル、学校、社会などさまざまな  
レベルで具体的に行動する



修了証授与

### 人権ディフェンダーになるための3日間のプログラム



## お申し込み方法

申込締切日

2026年3月9日(月) 正午

情報保障をご希望の場合はお申し込み時に  
内容をお知らせください。

Webフォーム

<https://form.run/@inclusive-youth-2025-02>



会場

東京都人権プラザ セミナールームほか

※フィールドワーク先は裏面を参照ください。

## 応募事項

定員

20名程度

※初日の参加が必須です。また、申込状況によって全日程出席できる方を優先する場合があります。ご了承ください。

対象

15歳から25歳くらいまでの方

※ グラウンドルール (裏面参照) を守れる方

参加費

無料

※移動にかかる交通費と昼食代は自己負担となります。

ホームページ

<https://www.tokyo-hrp.jp/inclusive-2025-03.html>



もし困ったことがあったら……

参加に関する困りごとや相談したいことがある時は  
東京都人権プラザのメンバーがあなたをサポートします。

📞 03-6722-0123

✉ [fukyu3102@tokyo-jinken.or.jp](mailto:fukyu3102@tokyo-jinken.or.jp)

受付時間  
平日 9:30-17:30