



とうきょう じんけん とくべつばん  
「TOKYO人権」特別版

じん けん  
人権が **もっと**  
わかる本



# はじめに

この本は、皆さんに人権についてふだんから意識してもらうことを目的に作りました。

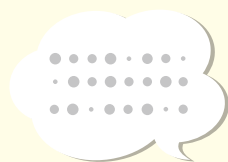
人権が大事ということはわかるけれど、誰に聞けばもっと知ることができるか、何から学べばいいかわからないという人も、少なくないと思います。「人権って難しく理解できない」と思っている人でも、気軽に読めるよう、身近なテーマを取り上げています。

この本では、「人権とは何か」、「世界人権宣言」、そして子どもにとって大事な「子どもの権利」について紹介し、人権の基礎を紹介しています。権利を学ぶことで、「自分にはどんな権利があって、他の人にはどんな権利があるのか」を知り、お互いを尊重するということについて、より具体的にわかってくるはずですよ。あるいは、自分には権利があることを知って、もっとみんなが暮らしやすくなるように、周りの友だちやおとなに提案することもできるかもしれません。

他にも、この本を読むと、こんなことができます。

- 他人がどんなことで大変さを感じているか想像することができます。
- 自分が感じるモヤモヤが、自分だけじゃなかったと気づくことができます。
- 誰もが平等になれる仕組みをつくるという考え方を、知ることができます。
- 自分がどんな権利を持っているかを知り、あなた自身のできることが広がります。

人権を知ることは、皆さんが生活する上で、きっと大きな力になってくれるでしょう。そして、人権を知ることで、今まで誰かに言われて「できない」と思っていたことが、「できる」に変わるかもしれません。この本が皆さんの人権を守るガイドとなることを願っています。



# じん けん 人権が **もっと** わかる本

目次 CONTENTS

2 まえがき  
じんけん  
人権ってなに？

5 きみは、知ってる？

- 6 「子どもの権利条約」とコルチャック先生
- 7 「暴力は絶対だめ！」子どもへの暴力をなくすために
- 8 「同意」とは、自分と相手を大切に  
するために大事な言葉！
- 9 「パラリンピックの父」グットマン博士
- 10 「中米の人権ディフェンダー」  
リゴベルタ・メンチュウ
- 11 じんけん たいせつ けいざいがく ていあん  
人権を大切にする経済学を提案した  
アマルティア・セン
- 12 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
- 13 女性の地位向上と女子教育に力を尽くした、  
つだ りめ こ  
津田 梅子
- 14 アメリカでゲイを公表して、公職について  
ハーヴェイ・ミルク
- 15 だんじょ きべつ たたか しやかい か  
男女差別と闘い社会を変えた  
アメリカ最高裁判所判事  
ルース・ベイダー・ギンズバーグ
- 16 かんが  
考えてみよう  
“かわいらしく”よりも自分らしく

17 じんけん  
人権キーワード **かいせつ**  
解説

- 18 マイノリティ
- 19 エンパワメント
- 20 きべつ  
差別
- 21 ほんとう びやうどう  
本当の平等
- 22 ハラスメント



- 23 こ そうだんしつ  
子ども相談室  
こんなとき、どうするの？
- 24 じぶん  
自分らしさ
- 25 せいべつ へんけん  
性別と偏見
- 26 インターネット/SNS
- 27 し かくししょうがい  
視覚障害
- 28 ちょうかくししょうがい  
聴覚障害



- 29 かいけつ  
解決！ユニバーサルデザイン
- 30 ユニバーサルデザインの定義（7つの原則）
- 31 じどうはんばいき  
自動販売機
- 32 さわる えほん  
絵本
- 33 エレベーター
- 34 ピクトグラム
- 35 バリアフリートイレ
- 36 おもちゃ
- 37 ユニバーサルデザインとバリアフリー  
—ちがいがわかるかな？



- 39 がいけん しょうがい し  
外見からはわからない障害を知ろう
- 40 ヘルプマーク
- 41 ないぶしょうがい  
内部障害
- 42 ちてきしょうがい  
知的障害
- 43 ちょうかくししょうがい  
聴覚障害
- 44 はったつしょうがい  
発達障害
- 45 せいしんしょうがい  
精神障害
- 46 こうじのうきしょうがい  
高次脳機能障害



- 47 こ けん りじょうやく  
子どもの権利条約
- 48 かいせつ こ けん りじょうやく  
解説 子どもの権利条約
- 49 こ けん りじょうやく  
子どもの権利条約 1～6条
- 50 こ けん りじょうやく  
子どもの権利条約 7～12条
- 51 こ けん りじょうやく  
子どもの権利条約 13～18条
- 52 こ けん りじょうやく  
子どもの権利条約 19～24条
- 53 こ けん りじょうやく  
子どもの権利条約 25～30条
- 54 こ けん りじょうやく  
子どもの権利条約 31～36条
- 55 こ けん りじょうやく  
子どもの権利条約 37～40条
- 56 おわりに

## じんけん 人権ってなに？

じんけん ひと う も じぶん そんざい そんげん まも じゆう しあわ お  
人権とは、すべての人が生まれながらに持っている「自分の存在と尊厳が守られ、自由に幸せを追い  
もと けんり く に う せいべつ はだ いろ なにいろ しん しゆうきよう  
求める権利」のことで、どの国に生まれたか、どんな性別か、肌の色が何色か、信じている宗教が  
なに はな ことば なに たち ば かんけい にんげん だれ う  
何か、話す言葉が何か、どんな立場にいるかなどに関係なく、人間であれば誰でも生まれたときから  
も じぶん おも じゆう はな じゆう まな す ふく き びよう  
持っているものです。自分の思ったことを自由に話したり、自由に学んだり、好きな服を着たり、病  
き いらよう う わたし も じんけん  
気になったら医療を受けられること。これらはすべて、私たちが持っている「人権」です。  
じんけん く に びようどう とくてい じようきよう のぞ うば げんそく があり ます たと  
人権は、どの国でも平等で、特定の状況を除いては奪われてはいけないという原則があります。例え  
ば、裁判で罪が認められた場合には、自由が制限されることがありますが、それ以外の場合には人  
けん しんがい ゆる  
権を侵害することは許されません。

## じんけん いつから人権はあるの？

じんけん ひとびと けんり もと たたか まな はんせい く に せ  
人権はもともとあったわけではありません。人々が権利を求めて闘い、学び、反省をこめて国や世  
かい やくそく つみ こと せき れきし じんるい れきし なか ちから く に  
界の約束ごととして決められてきたという歴史があります。人類の歴史の中では、力のある国が、  
ちから く に ひと もの じぶん りえき かな かい  
力のない国の人や物を、自分たちの利益のためにうばうということが繰り返されてきました。女性  
こ だんせい おな けんり みと う 生まれた ばしょ はだ いろ り  
や子どもは、おとなの男性と同じ権利が認められていませんでしたし、生まれた場所や肌の色を理  
ゆう ひと として あつか お 起こって きました。  
じんけん かんが かつ う せい きまつ じんけんせんげん がっしゅうこく どりつ  
人権の考え方は、ヨーロッパで生まれ、18世紀末にはフランス人権宣言やアメリカ合衆国の独立  
せんげん い せんそう おお く に あらせ いのち うしな  
宣言に生かされました。それから、戦争で多くの国が争い、たくさんの命が失われました。その  
はんせい だいに じ せ かいたいせん あと こくれん ちゅうしん ねん せ かいじんけんせんげん さだ  
反省をふまえ、第二次世界大戦の後には、国連が中心となって1948年に「世界人権宣言」を定  
め ます せ かいじんけんせんげん せ かいじゆう く に くに やくそく いま じんけん きほん  
めます。「世界人権宣言」は、世界中の国々の約束ごととして、今でも人権の基本となっています。  
このように、じんけん じんるい くる かな まな ち え ひと どりよく  
人権とは、人類の苦しみ、悲しみ、学び、知恵などをふまえ、たくさんの人の努力によっ  
て 勝ち 取って きた もの の なの です。



## 「世界人権宣言」を見てみよう

世界人権宣言は、「人権がいつも変わることなく、どの国でも守られるべき基本的な権利である」ということを、はじめて国際的に決めた、人権についての最も重要な国際文書です。国際ルールである世界人権宣言の第一条には、「すべての人間は、生れながらにして自由であり、かつ、尊厳と権利について平等である」と書かれています。この宣言は、わたたちが生きる上で大切な権利、例えば、生きる権利や食べ物を得る権利、教育を受ける権利、働く権利、健康に関する権利など、さまざまな権利を含んでいます。人権は、すべての人に平等に保障されるべきであり、これはいつも変わらない、人類共通の約束ごとなのです。

※やさしい言葉で書かれた「世界人権宣言」の全部30の条文を、こちらから読むことができます。



ぶんぶくかがくしりょうりょう  
文部科学省資料



### 世界人権宣言

—— 第二条 ——

人は皆、  
人種、皮膚の色、  
性別、言語、宗教、政治上や  
その他の意見、  
民族的または社会的な出身、  
財産、生まれ  
その他の身分による、  
どのような種類の差別も  
受けることなく、  
この宣言に掲げる  
すべての権利と自由を  
得ることができる。

さらに、その人の  
所属する国や地域が、  
独立国か、信託統治地域か、  
非自治地域か、  
またはその他主権に何らかの  
制限があるかどうかにかかわらず、  
政治上、管轄上  
または国際上の地位に基づく  
どのような差別も、受けることはない。

アムステルダム条約による日本語訳

いま考えよう、人権のこと。

公益財団法人  
東京都人権啓発センター

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

東京都人権啓発センター  
東京都人権啓発センター

## じんけん せいちょう 人権も成長する

「世界人権宣言」が定められた後、この宣言をもとに、国と国との間の条約、日本の中の法律など、人権を守るための決まりがつくられました。例えば、条約では、1979年の女性差別撤廃条約や1989年の子どもの権利条約、2006年の障害者権利条約など、定められる人権の内容が充実してきました。日本国内でも、さまざまな差別を解消するための法律が定められてきました。これらは、歴史がそうであったように、人権が守られていない状況を変えるために、権利を求め、立ち上がった人々の声が反映されています。世界人権宣言やさまざまな法律に定められた人権を守るために、現在もたくさんの人が努力しています。人権は、今を生きる人とともにあるのです。

## じんけん だいじ どうして人権が大事なの？

しかし、周りや世界を見回してみると、実際には人権が完全に守られているとは言いきれません。弱い者いじめがあったり、お腹をすかせている子どもがいたり、適切な医療が受けられなかったり、現実には人権が守られていないことがあります。だからこそ、人権を何度も繰り返し求めていくことが必要なのです。

人権は、自分の権利を守るためだけにあるのではなく、他の人の権利を尊重し、守るためのものでもあります。国にも、人権を尊重し、保護し、教育などによって広める責任があり、同時に、私たち一人ひとりも、他の人の権利を尊重し、人権を守るために努力する必要があります。

あなたやあなたの家族と友人、周りの人、そして日本中、世界中の人々が尊厳を持って生きていくために、みんなが守っていかなくてはならないのです。



# きみは、 知ってる？

今、私たちにとって身近な人権は、もともとあったものではなく、世界中のたくさんの方の努力があって成り立ってきました。

このコーナーでは、親しみやすい話題や印象的な言葉をもとに、考えてみてほしいトピックスを集めました。



# 「子どもの権利条約」と コルチャック先生

戦争は子どもたちを犠牲にします。そうした不幸を繰り返さないために「子どもの権利条約」は1989年に国連で採択されました。

おとなと同じ一人の人間として尊重されるために、子どもの権利を求めたコルチャック先生は「子どもの権利条約」の生みの親と呼ばれています。

## こどもの けんり じょうやく

# ポ

ーランドに生まれたユダヤ人の医師であるコルチャック先生は、貧しいユダヤ人の子どもたちが暮らす孤児院の院長になりました。そこでは議会が作られ、意見を発表するための新聞を発行するなど、子どもたち自身で考え、決めることが大切にされました。ポーランドは第二次世界大戦中、ナチスドイツによって占領され、コルチャック先生は孤児院の約200人の子どもたちといっしょに強制収容所へ送られ、殺されました。



「子どもは  
半人前の大人」  
ではなく、  
「今を生きている人間」だ。  
子どもだって  
尊重されなくてはならない」

コルチャック先生

こうしたコルチャック先生の考えが受け継がれて「子どもの権利条約」は作られたのです。



『コルチャック先生  
子どもの権利を求めて』  
(フィリップ・メリユ原作/  
ペフ絵/汐文社)



『世界中の子どもの権利をまもる30の方法  
だれひとり置き去りにしない!』  
(申斐田万智子+  
国際子ども権利センター編/合同出版)

参考にした本  
よ読んでみよう



「子どもの権利条約(※正式名: 児童の権利に関する条約)」は、こちらで詳しく学べます。(リンク先: (公財)日本ユニセフ協会ホームページ「子どもと先生の広場」<https://www.unicef.or.jp/kodomo/kenri/>)。

「暴力は絶対だめ！」  
子どもへの暴力を  
なくすために

世界中で愛されている『長くつ下のピッピ』。作者のアストリッド・リンドグレンさんは、1978年にドイツ書店協会平和賞の授賞式で「暴力は絶対だめ！」と題してスピーチを行いました。このスピーチをきっかけに彼女の母国スウェーデンでは、世界で初の、子どもへの虐待防止法ができました。



ぼうりよく  
「暴力は  
ぜったい  
絶対だめ！」



アストリッド・リンドグレンさん

## 家

庭や学校で暴力を振るわれる子どもたちのニュースが後を絶ちません。「しつけ」を理由に、子どもに痛みや苦しみを感じさせたり、嫌な気持ちにさせる罰（体罰）と言います（与えることは日本でも法律で禁止されています。例えば、「注意したのに言うことを聞かないので頬をたたく」や「いたずらしたので長時間正座させる」ことは、しつけや指導ではなく暴力です。「お前なんか生まれてこなければよかった」といったひと言も「言葉の暴力」です。

リンドグレンさんは、「物事を解決するには暴力以外の別の方法があるというお手本を、おとなは子どもたちに示さなくてはならない」と言います。そして、「子どもたちの人格が尊重され、安全に暮らせる社会を築くことが世界の平和につながる」と訴えました。

さんこう  
参考にした本  
よ  
読んでみよう



なが した  
『長くつ下のピッピ』  
(アストリッド・リンドグレン 著／菱木 晃子 訳／岩波書店／2018年)



ぼうりよく ぜったい  
『暴力は絶対だめ!』  
(アストリッド・リンドグレン 著／石井 登志子 訳／装画・荒井 良治／岩波書店／2015年)



※ 学校教育法第11条、児童虐待防止法第2条・第3条など  
転載：『TOKYO人権』96号より

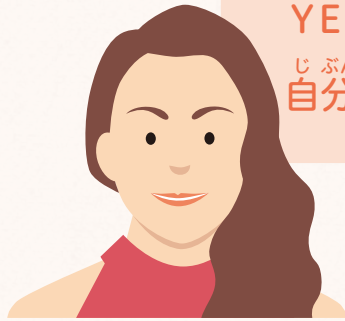
「同意」とは、自分と相手と  
大切にするために大事な言葉！

ほかの人の提案に賛成することを「同意」と  
言います。

人によって、されて嫌と感ずることや、大  
丈夫と思えることはそれぞれちがいます。  
誰かがあなたに対してすることを嫌だと感  
じたら、嫌という気持ちを言葉や行動で示  
しても大丈夫。そして、一度「いいよ」と同  
意したことで、「やっぱりやめとく」と気  
がかわつてもかまわないのだと、アメリカで  
アニメーターとして活躍するレイチェル・ブ  
ライアンさんは伝えていきます。



イエス、ノー  
YES、NOは  
自分が決める!



レイチェル・ブライアンさん

おな 同

じように、自分が何かを  
するとき、相手の「同  
意」をもらうことが大事です。

相手がある場所になくても、そ  
の人の人に関するのなら、本人の  
「同意」が必要です。

たとえば、「「ミッツだよ」といわれ  
た話を同意なく別の友だちに伝え  
るのはダメなこと。写真や動画に  
についても同じことがいえますね。

参考にした本  
読んでみよう



『子どもを守る言葉「同意」って何? YES、NOは自分が決める!』  
(レイチェル・ブライアン 作/中井 はるの 訳/集英社/2020年)

動画でもみられるよ!

「Consent for kids (日本語版)」  
<https://www.youtube.com/watch?v=xxlwgv-jVI8>

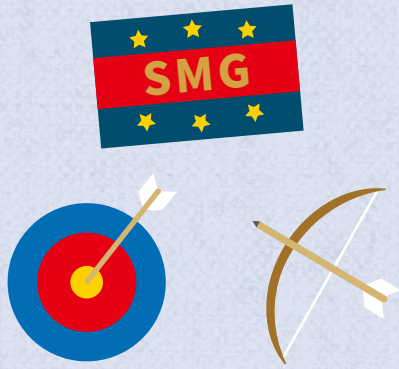


※ イラストは、本書の内容・イラストを参考に出版元の許可を得て作成  
転載：「TOKYO人権」98号より

「パラリンピックの父」  
グットマン博士

1948年、イギリスのストーク・マンデビル病院で開かれた、参加選手わずか16人のアーチエリート大会がパラリンピックの原点と言われています。

グットマン博士はなぜ、この大会を開いたのでしょうか？



グットマン博士は、ドイツで生まれたユダヤ人で、第二次世界大戦中のナチス

による迫害からイギリスに逃れた医師です。イギリスのストーク・マンデビル病院で、戦争だけがをした兵士の治療を行っていました。当時の患者の多くが脊髄損傷という障害を負っており、ベッドから起き上がることもできず、生きることに絶望していました。

そこで、グットマン博士はリハビリテーションとして「スポーツ」を取り入れました。

失われたものを数えるな。  
残されたものを  
最大限に生かせ。

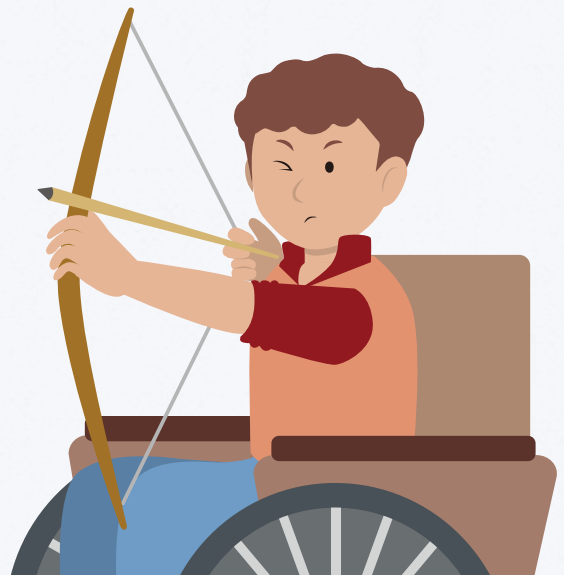


患者たちは、バスケットボールやアーチエリートをする中で、体力的にも精神的にも回復し、生きる意欲を取り戻していきました。

もっと  
知りたい  
ときは



『パラリンピックは世界をかえる』  
ルートヴィヒ・グットマンの物語  
(ローリー・アレクサンダー 著 / アラン・ドラモンド イラスト /  
千葉 茂樹 翻訳 / 福音館書店)



「中米の

人権ディフェンダー」

リゴベルタ・メンチュウ

困難な境遇の中でも権利を守るために声をあげ、世界を変えた人たちがいます。自ら人権を守るために行動できる人を「人権ディフェンダー」と呼びます。

「リゴベルタ・メンチュウ」の生き方を見てみましょう。



私たちが自分で変えようと思わなければ、世界は決して変わらない



リゴベルタ・メンチュウ

リゴベルタは、1959年、グアテマラで先住民の一家に生まれ、8歳のときからコーヒー農園で働いていました。当時、先住民はひどい扱いを受けていて、差別への抗議や生活を良くするための運動をしていたリゴベルタの家族は、軍隊に殺されてしまいました。悲しみの中から立ち上がった彼女は、貧しい農家の人々をまとめ、政治を変えるために、祖国の悲惨な状況を世界に訴えました。1992年にノーベル平和賞を受賞し、その後、彼女の働きやノルウエーの手助けなどにより、36年間続いた祖国の内戦が終わりました。現在も世界中の先住民の人々が公平に扱われるように運動を続けています。



もっと知りたいときは

『世界のすごい女子伝記』  
(カスリン・ハリガン 著 / サラ・ウォルシュ イラスト / ふしみみさを 翻訳 / 講談社)

※1 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。  
※2 その地域にもともと住んでいた民族。例として、アメリカ大陸のアメリカ先住民やオーストラリアのアボリジニ、北海道のアイヌ民族などが挙げられる。  
転載：『TOKYO人権』100号より

# 人権を大切に 経済学を提案した

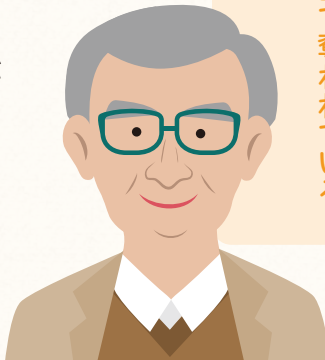
## アマルティア・セン

貧困や飢餓、女性差別といった問題を克服するため、不平等の原因を研究し、世界中で注目された経済学者、アマルティア・セン。人々が幸せになるための経済学をめざしたセンの考え方を見てみましょう。



1 943年、センが暮らしていたインドのベンガル地方で嵐と戦争が起こり、数百万人が飢えて命を落としました。9歳だった彼は、この様子に強いショックを受け、貧しさの原因をつきとめるために経済学を志しました。

「貧困」とは単にお金が少ないことではなく、人間が発揮すべき能力が何らかの理由で奪われている状況のこと



アマルティア・セン

センは、人は平等に機会を持つているとはいつても、その権利を活用するために必要なこと(ケイパビリティ)に差があることによって、格差が生まれると考えました。1998年にアジア出身者で初めてノーベル経済学賞を受賞した彼の考えは、国際連合のさまざまな支援計画にも大きな影響を与えました。



『ノーベル賞を知る 5 ノーベル賞まるわかり! ノーベル賞情報館、経済科学賞』  
(若林 文高、秋葉 まり子 監修/ 講談社)

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。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。



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

ブイキ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

で永久欠番となっていますが、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。<sup>※2</sup>



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.

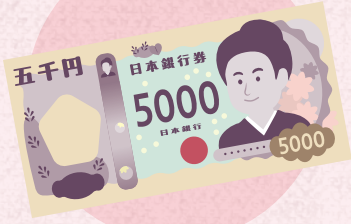
※1 1900年以降の「近代メジャーリーグ制」を対象にした、初のアフリカ系アメリカ人選手

※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>

転載:『TOKYO人権』102号より

女性の地位向上と  
女子教育に力を尽くした、  
津田梅子

2024年7月、日本の紙幣が20年ぶりに新しくなりました。新五千円札のデザインに描かれた、津田梅子。女性に高等教育の場を創り、高い志と熱意をもって女性の地位向上に力を尽くした梅子の生き方、考え方を見てみましょう。



1 871(明治4)年、日本で最初の女子留学生5人のうち最年少・6歳でアメリカに渡った梅子は、その後、10年以上をアメリカで過ごすことになります。帰国後は、アメリカと日本の女性の扱われ方、考え方の違いなどを実感します。

当時、日本では女性の地位は男性にくらべてとても低く、教育を受けて好きな職業や進路を自分で選んだり決めたりすることは難しい時代でした。でも、その状況や社会を当り前のことだと受け入れている女性も多かったのです。梅子は、女性が高等教育を受けられる学校を創り、女性自身の意識を変え、男性と協同して対等に力を発揮できる人を育てました。視野を広く持つて学ぶこと、そして一人の間として自立して生きることの大切さを伝えました。

一人ひとりの人生の航路には、ひとりで立ち向かわなければならぬ困難や問題がある。将来はみなさん自身が決めるものです。



つだうめこ 津田梅子

もっと知りたいときは



『伝記を読もう 21 津田梅子』  
日本の女性に教育で夢と自信を』  
(山口理・文 丹地陽子・画 あかね書房)



参考：津田塾大学ホームページ「津田塾の歴史」 <https://www.tsuda.ac.jp/aboutus/history/index.html>  
転載：『TOKYO人権』103号より

アメリカでゲイを公表して、  
公職こうしょくについて

ハーヴェイ・ミルク

昔むかしのアメリカでは、同性愛者どうせいあいしやの人たちは差別さくべつされていて、警察けいさつに見つかるだけで逮捕たいほされることもありました。今回はそんな時代じだいに、レインボー・フラッグをシンボルに誰もだれもが自分の好きなように生き、好きな人を愛あいすることができ、平等びんぼうな権利けんりを主張しやうちやうしてパレードおこなを行ったハーヴェイ・ミルクについて紹介します。



私わたしたちは嫌いやがらせを

受うけたくないし、

仕事しごとでも平等びんぼうな権利けんりが

ほしいのです。※1



ハーヴェイ・ミルク

ハーヴェイ・ミルクは大学卒業だいがくそつぎやうこ後、海軍かいぐんで潜水士せんすいしとして働はたらいていましたが、ゲイであることが知られて、職しやくを失うしないました。社会しゃかいを変えるには、政治せいじに関わることが大切たいせつだと考えたミルクは、サンフランシスコの市政執行委員選挙せいじこういいんせんきよに出馬しゅつぱし続けて、1977年に当選とうせんしました。1978年には、同性愛者の教師きょうしを解雇かいこする法律ほうりつを廃止はいしすることに成功せいこうしました。

また、同じ年おなに、レインボー・フラッグを掲かげて不平等ふびんぼうな扱あつかいや法律ほうりつに抗議こうぎするパレードおこなを行いました。しかし、その5か月後げつご、ミルクは銃じゆうで撃うたれて亡なくなってしまいました。ミルクの活動かつどうは、同性愛者が権利けんりを主張しやうちやうするための、大きな力ちからになり、今もレインボー・フラッグは、誰もだれもが自由に生きられる平等びんぼうな世界せかいのために、掲かげられています。

もっと  
知りたい  
ときは



『レインボー・フラッグ 誕生物語』  
セクシャルマイノリティの政治家ハーヴェイ・ミルク』  
(ロブ・サンダース 作 / スティーブン・サレルノ 絵 /  
日高 庸晴 訳 / 汐文社 / 2018年)



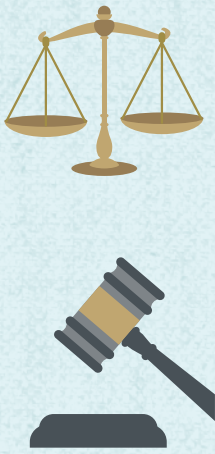
※1 伏見 憲明監修・安齋 奈津子訳『MILK 写真で見るハーヴェイ・ミルクの生涯』AC Books、2009年、51ページ。  
※2 市政執行委員：アメリカの一部の州にある機関で、法律をつくるのではなく、行政を監視、評議する人のこと。  
転載：『TOKYO人権』104号より

# 男女差別と闘い社会を変えた

## アメリカ最高裁判所判事

### ルース・ベイダー・ギンズバーグ

1930年代のアメリカには激しい男女差別がありました。「女性は家にいて家事や育児をするもの」と考える人が多く、女性であるということだけで、大学への入学を断られたり、同じ仕事をしていても男性よりお給料がずっと少なかったりしました。そうした社会の不平等をなくすために、ルースは弁護士になり、女性の権利のために闘いました。最高裁判所で担当した6つの裁判のうち、5つで勝利をおさめ、女性が男性と平等にあつかわれる権利を勝ち取ったのです。



私は自分の性別を理由にした、特別扱いなど求めません。

求めることはただひとつ。

私たちを踏みつけている

皆さんのその足をどけて

ください。



ルース・ベイダー・ギンズバーグ

## 一

うしてルースはアメリカでもっとも影響力のある女性弁護士になりました。

そうした功績から、1980年に控訴裁判所の裁判官となりました。そこで13年間務めた後、ルースは60歳の時に最高裁判所の判事に任命されます。9人いる判事の中で女性はいはルースともうひとりだけで、その女性がい引退してしまうと女性はルースだけになってしまいました。圧倒的な少数派になっても、多数派が支持する、時として不公平で不平等な意見に対して「反対」し続けました。

もっと  
知りたい  
ときは



『わたしは反対! 社会をかえたアメリカ最高裁判事  
ルース・ベイダー・ギンズバーグ』  
(デビー・リヴィ文/エリザベス・バドリー 絵/  
さくま ゆみこ 訳/子どもの未来社/2022年)



※1 最初の裁判の結果に納得がいけないときに、もう一度判断を見直してもらう裁判所。

※2 裁判で話を聞き、証拠を見て、どちらが正しいかを決める仕事をする人。

転載：『TOKYO人権』105号より

# かんが 考えて みよう

“がわいらしく”  
よりも自分らしく

あなたが  
だれ  
「誰かのためにかわいらしく  
していかなくてはいけない」  
ということはありません。



エリン・マッキーンさん (辞書編集者)

ボーイフレンドや配偶者、パ  
トナー、同僚や街の見知らぬ  
ひとに対してだけでなく、母  
親にも、自分の子どもにも  
文明全体に対しても、そんな  
必要はありません。また、か  
わいらしさは、「女性(用)」と  
書かれた空間を使用するため  
に支払う対価ではないのです。

✕ デイアや広告、教育、  
そして、家族や友人、  
恋人同士の間などでは、特に女  
の子に向けて「かわいらしくふる  
まうこと」が求められることが  
あります。辞書編集者のエリン・  
マッキーンさんの言葉は、かわ  
いくいることを期待され、それ  
にプレッシャーを感じてきた人  
たちに向けられています。自分  
以外の誰かを満足させるための  
「かわいい」を求めるのではなく、  
あなたの「好きなもの」を選ぶこ  
とは、あなた自身を大切にす  
ることにつながります。  
「あなたが幸せな気持ちになれ  
るのなら、どんな色やスタイ  
ルの服を着てもいいのです」。  
マッキーンさんの言葉は、自分  
らしくありたいあなたを応援し  
てくれています。

アドレス ア デイ  
『A Dress A Day』

マッキーンさんによるブログ (英文)

<https://dressaday.com/2006/10/20/you-dont-have-to-be-pretty/>



# 人権 じんけん キーワード

解説 かいせつ

自分の身の回りや世界には、人権が守られていない状況がたくさんあります。

このコーナーでは、そうした状況について考え、変えていくための手がかりとなるキーワードを解説します。

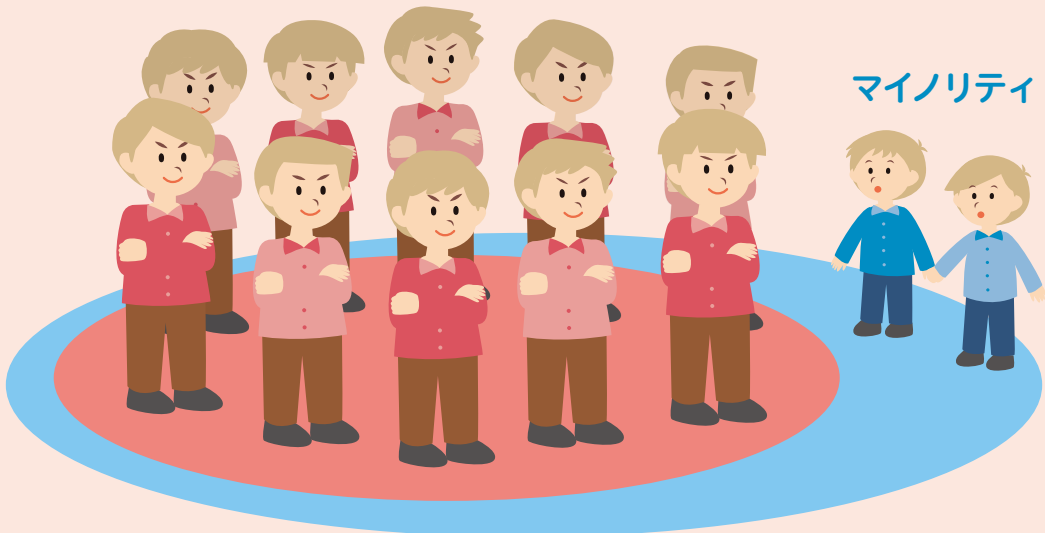


# マイノリティって何？

社会の中で力を持っている人たちや社会の中で中心<sup>な</sup>な立場にいる人を「マジョリティ」、反対に力が少ない人たちや中心<sup>な</sup>な立場にいない人たちを「マイノリティ」と呼ぶことがあります。マイノリティであっても、マジョリティであっても、すべての人は平等に尊厳と権利を持ち、どんな差別に対しても平等な保護を受ける権利があります。

マイノリティというだけで、仲間はずれにされたり、不平等な扱いを受けたりすることは間違っていますね。

## マジョリティ



## マイノリティ

## 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、人とのかかわりの中で、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。



## 差別さべつって何なに？

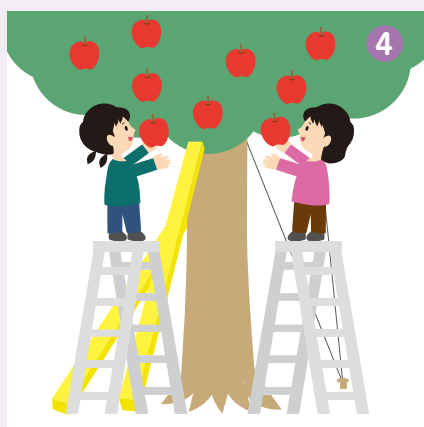
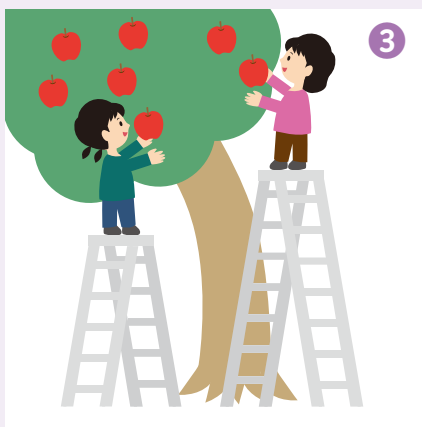
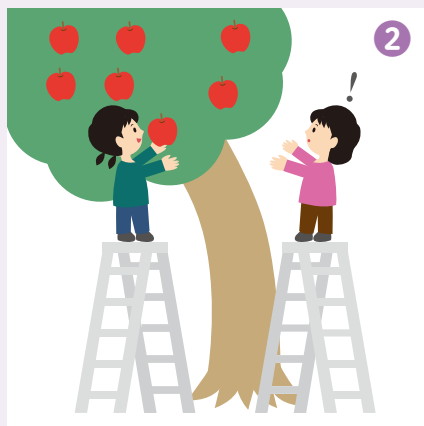
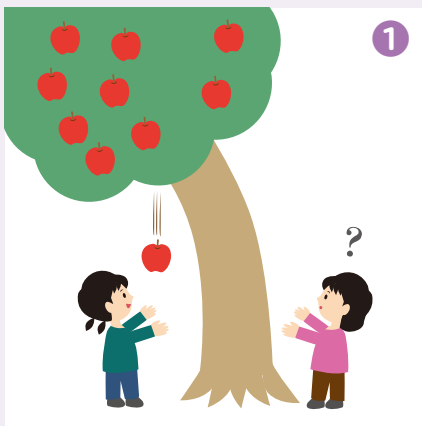
差別さべつとは、特定とくていの人ひとや集団しゅうだんに対して、間違ったまちが思い込みおも（先入観せんいゆうかん）や決めつけきめつけ（偏見へんけん）などをもとに、不利益ふりえき・不平等ふびょうどうなあつかいをする  
ことです。

日本国憲法にほんこくけんぽうでは、全ての国民すべは人種こくみんや宗教じんしゆ、社会的地位しやうきやうなどに関係けいなく、差別さべつされないと定めてさだめています。すべての人ひとは、どんな時ときや場面ばめんでも分け隔わてられることなく同じようおなに、平等びょうどうに扱あつかわれなくてはなりません。

「これがふつう」「こうあるべき」「みんなそうしているから」などの先入観せんいゆうかんや偏見へんけんを持たず  
目の前めまへの相手あいてを受け入れうられているか、自分じぶん自身の言動げんどうを見つめてみみましょう。



# ほんとう びょうどう なに 本当の平等って何？



- ① 1人はリンゴを受け取れますが、もう1人は受け取れません。
- ② 2人に同じ大きさのふみ台を渡してみましよう。2人ともリンゴを受け取れますか？
- ③ リンゴに手が届かない人に、より大きなふみ台を渡すと2人ともリンゴを受け取れますね。しかし、これで充分でしょうか？
- ④ 傾いた木を直し、2人に同じ大きさのふみ台を渡すことの方が、よりよい結果になると思いませんか？

ふびょうどう  
不平等をなくすためには、それぞ  
れの人にふさわしい「ふみ台」が  
必要ですが、だれもが公平な機会  
をもてるような環境を整備すること  
も重要です。

※イラストはJohn Maeda's 2019 Design In Tech Reportにて紹介されたTony Ruth (@lunchbreath) の作品 "Addressing Imbalance" を基に再作成しました。  
また、栗本 敦子・伏見 裕子『これからの社会を生きていくための人権リテラシー（第2版）』（北樹出版、2024年）も参考にしました。  
転載：『TOKYO人権』104号より

## ハラスメントって何？

ハラスメントとは、英語で「いやがらせ」や「いじめ」を意味する言葉で、他人を傷つけたり、いやな気持ちにする言葉や行動のことです。ハラスメントにはいろいろな種類があります。たとえば、相手の許可なく体をさわったりすることを「セクシャル・ハラスメント（性的いやがらせ）」といいます。また、学校や職場で必要以上にきびしい注意や叱り方をすることを「パワー・ハラスメント」といいます。発言したり行動したりした人が「そんなつもりはなかった」と思っている、相手も「いやだな」と感じたら、それは「ハラスメント」になります。

他にも妊娠している女性への「マタニティ・ハラスメント」や国籍や出身地を理由とした「レイシャル・ハラスメント」などがあります。



子ども相談室😊

こんなとき、  
どうするの？

生活の中で、誰でも「困った」と感じた経験はあると思います。あなたと同じように、他の人もさまざまな困りごとを抱えています。子どもたちから寄せられた質問をもとにしたQ&Aから、誰にでも等しくあるはずの権利について、考えてみましょう。公益財団法人東京都人権啓発センターで人権の学びをサポートする「専門員」が、わかりやすく答えます。



# 自分らしさ

「女の子だから」「男の子だから」など、誰かの「当たり前前」を押し付けられて、嫌な気持ちになったことはありませんか。誰かに自分の好みを否定されたとき、どうすればよいか、いっしょに考えてみましょう。



## 男の子が人形で遊びたいって

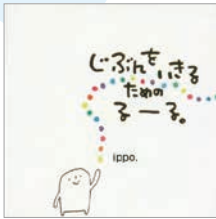
思うのは、おかしいですか？

Q



よんでみよう！

専門員おすすめの本



『じぶんをいきるための一冊。』

ippo. 著 / 解放出版社

A

自分の好きなことは大切にしてほしいと思います。女の子の体で生まれたIさんは、「僕は男なのに」と思いながら本当の自分を隠すように生活していて心と体が苦しかったと言います。おとなになって「自分の『好き』を大切にしたいよ。あなたはひとりじゃないよ」と言ってくれる人に出会って初めて「自分のことをおかしくない」と思えたそうです。あなたの大切にしたいことは、誰かに決められるものではないはず。自分が自分を好きでいられるのが一番大事ですよ。

?

# 性別と偏見

社会には、性別によるさまざまな偏見があります。例えば、なぜ「女の子」であることを理由に、やりたいことやできることを決めつけられるのでしょうか。もし、そのように言われたらどうすればいいのでしょうか。いっしょに考えてみましょう。



「女の子がサッカーをするのは変」など、女の子であることを理由に、男の子と違うことを言われます。

男の子と違うことを言われます。



考えてみよう！

2021年8月、初めて甲子園で高校女子野球の決勝戦が行われました。

スポーツや身近なことを題材に、みんなに平等に機会が与えられているか考えてみましょう。

「女の子だから」と性別で差別をすることは、法律で禁止されています。私もサッカーをしますが、「男みたい」と言われたり、「女の子だから」大会に出られなかったりしたことがあります。しかし、チームの男の子や周囲のおとなたちが、私がサッカーをできるように協力してくれました。もし、「女の子だから」と言われて嫌な気持ちになったら、誰かに相談してください。きつと周りには応援してくれる味方がいるはずですよ。

もっとくわしく  
知りたい！

読んでみよう！ 専門員おすすめの本  
『歴史を変えた50人の女性アスリートたち』  
(レイチェル・イグノトフスキー著・野中モモ訳／創元社)



# インターネット SNS

インターネットやSNSは、便利な反面、攻撃的な書き込みもあり、自分や友達の秘密が他人に知られたってしまったり危険も多く、深刻な悩みにながってしまふことがあります。トラブルに巻き込まれたり、深く傷ついたりしたときにどうすればよいか、いっしょに考えてみましょう。



A



Q

## 相談できる電話

- 東京都いじめ相談ホットライン  
0120-53-8288 (24時間受付)
- 24時間子供 SOS ダイヤル  
(いじめ以外の悩みごと OK !)  
0120-0-78310



インターネット SNS で友達にひどい書き込みを  
されていて辛いです。どうすればよいですか？



友達同士でも、あなたが嫌だと感じたら、それは「いじめ」です。  
「いじめ防止対策推進法」という法律があり、学校や国、保護者には、いじめから子どもを守る責任があります。また、子どもには誰でも「守られる権利」があり、すべての子どもが安心して生活できるようにしなければなりません。家族に話しにくければ、学校や習い事の先生、親戚や相談窓口など、信頼できるおとなに勇気を出して相談しましょう。  
早く笑顔を取り戻せますように。

もっと知りたい！

「子どもの権利」って知ってる？「子どもの権利条約」を読んでみよう！  
[https://www.unicef.or.jp/about\\_unicef/about\\_rig.html](https://www.unicef.or.jp/about_unicef/about_rig.html)

## 視覚障害しかくしょうがい

街まちの中で、白い杖しろつえをもって歩あるいている人ひとを見たことがありませんか。

視覚しかくに障害しょうがいがある方かたは、歩あるくときに白い杖しろつえの先さきで路面ろめんを確認かくにんしながら歩あるいています。

目めが見みえなくなると、ふだんの生活せいかつのなかで、ほかにもどんなことことが困こまるか、いつしよに考かんがえてみましよう。



目めの見みえない人ひとは、

どうやって料理りょうりをするのですか？

Q



ワンプッシュで  
小さじ2や  
おお  
大さじ1杯分ばいぶん  
が  
出せる  
調味料入れちようみりようい



A

目めが見みえない人ひとも料理りょうりをします。誰だれかに手伝てつだってもらうこともあるし、一人ひとりでもします！

例たとえば、視覚障害しかくしょうがいがあるKさんは、「ジャガイモやニンジンニンジンは、あらかじめ小こさめに切きっておくと、剥むき残のこしがなく皮かわが剥むけるよ」と話はなします。調味料ちようみりようを量はかるときは、決きまった量りようが出でる調味料入れちようみりよういを使うつかうそうです。

見みえなくても工夫くふうをすることで、「できる」ようになります。他ほかにもどんな工夫くふうで困こまりことが解決かいけつできるか、みんなみんなで考かんがえてみましよう。

?

# 聴覚障害

ちようかくしやうがい

「音が聞こえない」といっても、その状態は人によってさまざまです。聞こえにくさは人によってちがいますし、中には音がまったく聞こえない人もいます。生まれたときから聞こえない人もいれば、病気やケガで聞こえなくなった人もいます。「音」が聞こえない人がどんなことに困っているのか、いっしょに考えてみましょう。



ちようどうけん、せいかつ、ひつよう  
聴導犬は生活に必要な

おと、おし、はんのう  
な音を教えるように  
くんれん  
訓練されています。

けいほう、き  
警報のような聞きな

れない音にも反応する

ので聴覚に障害がある人は助かります。

でも、日本にはまだ

すうじゅうとう  
数十頭しかいません。

＼ピンポン！／



ちようかくしやうがい  
聴覚に障害がある人が、  
聞こえないと一番困る「音」はなんですか？

A

2011年に起きた東日本大震災で、警報の音に気づかず逃げ遅れてしまった人たちがいました。聴覚に障害があるMさんは、防災情報や携帯電話のメールで受け取り、文字や振動で確認します。でも、急いで避難する必要があるときは、Mさんのように聴導犬と暮らしている、すぐに音を知らせてくれるので安心です。

「聞こえない」ことは外見からは分かりにくいです。警報などが鳴ったとき、気づいていない人がいたら、紙に書くなどして知らせてあげましょう。

?

# 解決！ ユニバーサルデザイン

身の回りにあるものを観察してみましょう。  
自分にとっては使いやすくても、  
他の人にとってはどうでしょう？  
いっしょに考えてみましょう。



# ユニバーサルデザインの定義 (7つの原則)

「ユニバーサルデザイン」とは、1980年代にアメリカのロナルド・メイス博士が中心となって考えた、「年齢や能力、状況などにかかわらず、できるだけ多くの人が使いやすいように、製品や建物・環境をデザインする」という考え方です。日本でも1990年代頃から知られるようになりました。

## 4 わかりやすい情報

必要な情報が簡単にわかること。

**例えば：**道路標識や音声案内の装置など、いろいろな方法で情報を伝えることで、だれもがアクセスしやすくなります。

## 5 失敗しても大丈夫なデザイン

小さなミスをして、それが大変なことに繋がらないこと。

**例えば：**電車との接触を防ぐホームドアや、針を使わない安全なステープラーは、安全や安心を高めることにつながります。

## 6 力をあまり使わなくてもいいデザイン

少ない力で使えて、長く使っても疲れにくいこと。

**例えば：**ペットボトルを簡単に開けられる道具や、下げるだけで水を出せる水道のレバーがあります。

## 7 広くて使いやすい場所

使う人の体の大きさや姿勢、動きなどに関係なく、使いやすい場所であること。

**例えば：**ベッドのあるトイレや広めにつくられた駐車場など、快適に使えるように考えられているデザインがあります。

## ユニバーサルデザインの7つの原則

ユニバーサルデザインの考え方をより広めるためにまとめられた「ユニバーサルデザイン7原則」があります。一つずつ見ていきましょう。

## 1 みんなが使いやすいデザイン

使う人がだれであっても、簡単に使えて、同じように利用できること。

**例えば：**自動ドアや床が低いバスは、みんなが使いやすくなるように工夫されています。

## 2 使い方が自由で変えやすいデザイン

使う人の好みや能力に合わせてられるデザインであること。

**例えば：**コインを入れるところが受け皿タイプの自動販売機は、右利き、左利きどちらでも入れやすいデザインになっています。

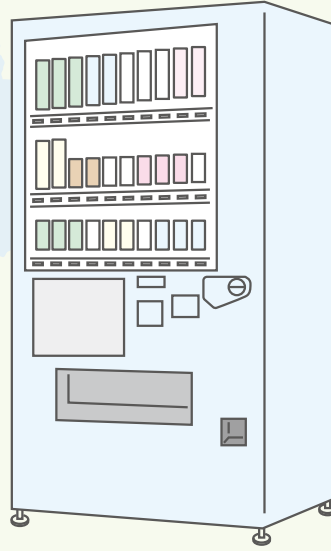
## 3 シンプルでわかりやすいデザイン

使う人が理解しやすく、難しいデザインであること。

**例えば：**シンプルでわかりやすい機械や携帯電話、簡単にできる申し込み手続きなどがこれにあたります。

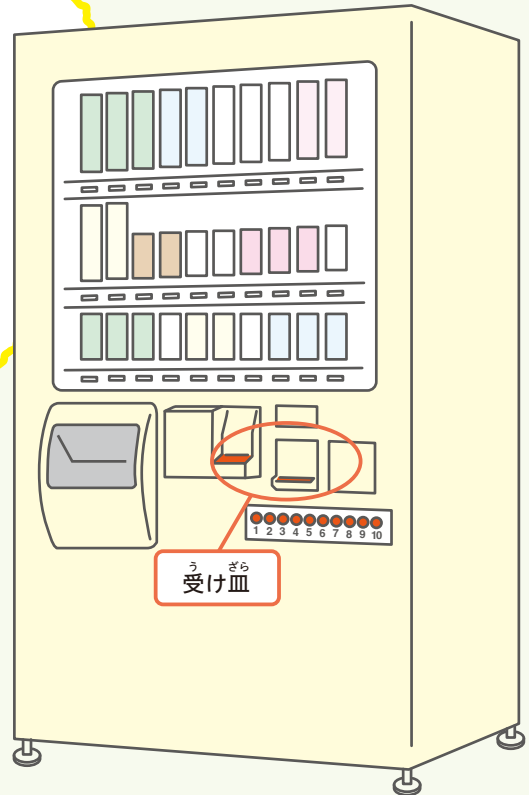
# 自動販売機

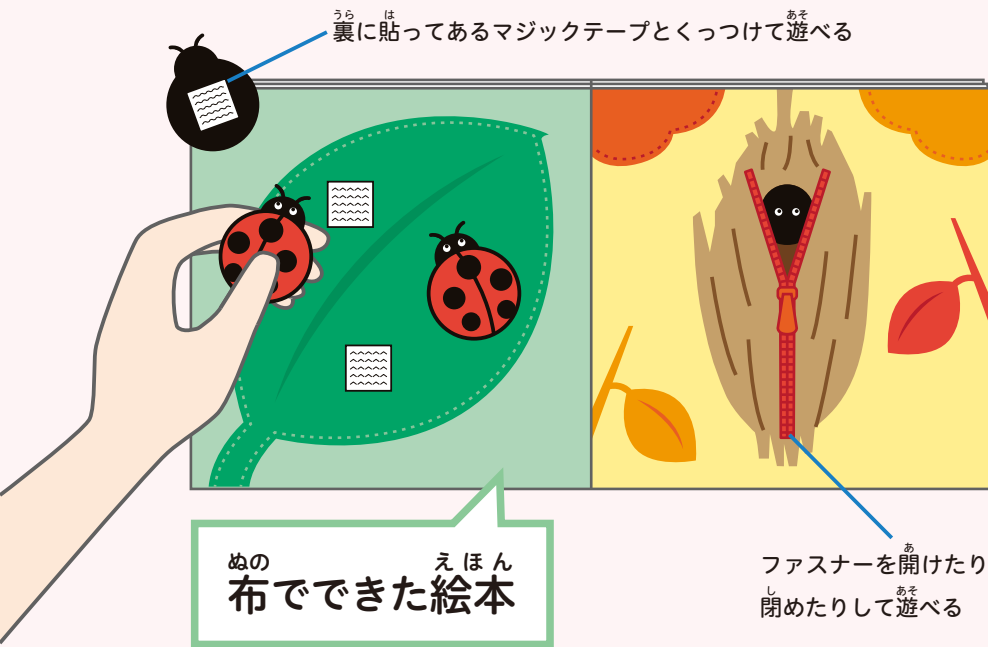
この自動販売機、  
ボタンを押すところが  
届かないな…  
もっと低くなれば  
いいのに…



## 解決

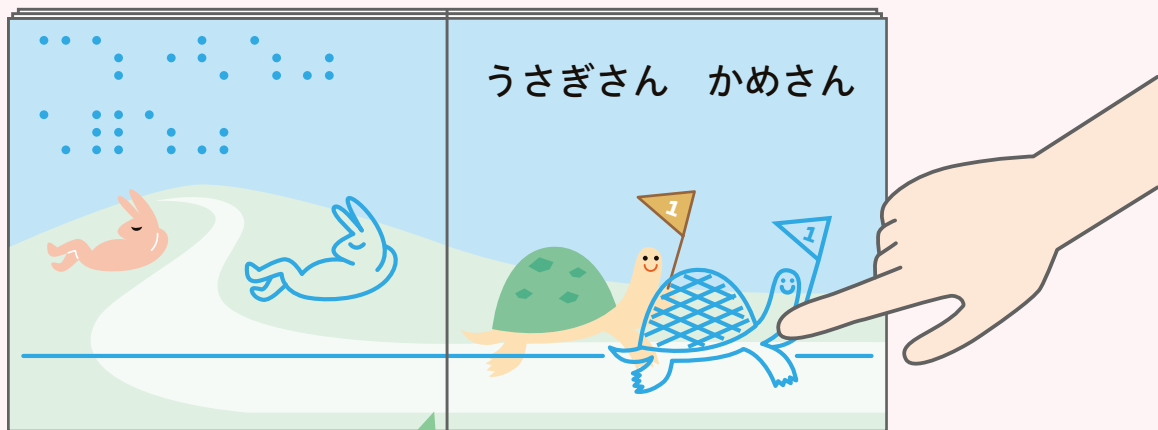
上にもボタンがあって、  
下にもボタン(数字入り)があるから  
大きい人も車いすにのっている人も  
どちらも使いやすくなったね。  
受け皿をつけることでお金をいれる  
ときにこぼれにくくなっているよ。





# さわる絵本<sup>えほん</sup>

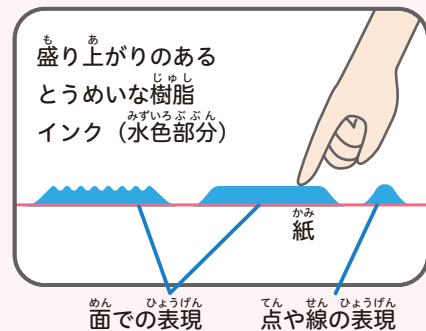
ゆびさき つか ぬの し か かんしよく あじ しょうがい  
指先を使って布や仕掛けの感触を味わうことで、障害のある  
こ 子もない子もたの 楽しくまな 学ぶことができます。



## てんじ でこぼこ えほん 点字と凸凹がある絵本

め み ひと み ひと いっしょ  
目が見える人と見えない人が一緒に  
よ 読める工夫がされています。

よこ み す  
横から見た図





エレベーターは、誰もが  
おなじように使えるという  
点で究極のユニバーサル  
デザインといえるね！

# エレベーター



壁やドアが透明だと、  
地震や事故があったと  
き、聴覚に障害がある人  
が、外にいる人に知らせ  
ることができて安心！

ボタンを大きく、押しやす  
くしているところも。  
もちろん、車いすに乗っ  
ている人の高さにも対応  
しているよ。

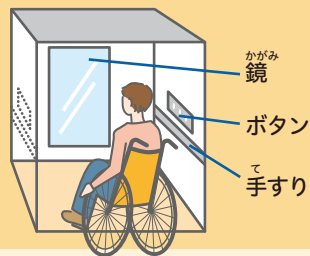


音声での  
案内もある！

ドアが  
開きます

## エレベーターの中

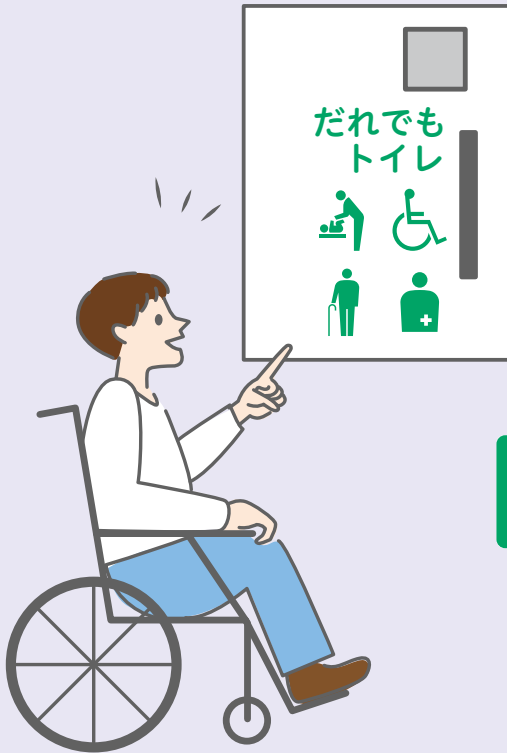
車いすに乗っている人がエレベーターの中で向きを変えずに後ろ  
向きで降りるとき、後方を確認するための鏡がついているよ！  
向きを変えずにそのまま直進で乗り降りできるエレベーターもあるよ。



東京都内の駅でエレベーター等により段差が解消された駅は、98%！  
2024年3月末時点で全756駅中741駅（東京都福祉局ホームページより）

# ピクトグラム

ピクトグラムは、日本語では「絵文字」や「絵単語」などといい、文字に代わる絵のことです。デザインから意味がわかるので、文字を読めない人にも理解しやすく、遠くからでも認識しやすいことが特長です。



日本では1964年の東京オリンピックをきっかけに広まったよ



## Q

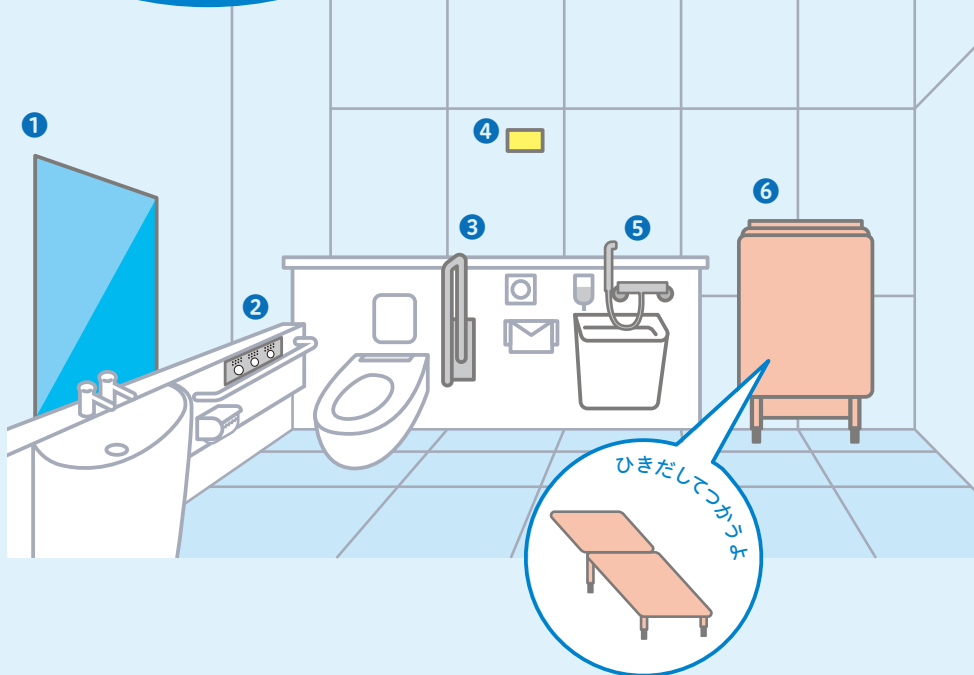
日本で使われているピクトグラム※を集めてみたよ。駅やお店で見かけるものが多いね。外国の人の意見や最近の社会状況をふまえて生まれたものもあるよ。いくつわかるかな？

- ① 
- ② 
- ③ 
- ④ 
- ⑤  でもOK!
- ⑥ 

※左から①電話、②階段、③ストロップ、④フラッシュ撮影禁止、⑤温泉、⑥礼拝所

※ JIS (日本産業規格) より  
転載：『TOKYO人権』91号より

このような設備は  
“バリアフリートイレ”に  
あることが多いよ！



# バリアフリートイレ

## ① 低い位置についている鏡

くるまの位置から見える高さについています。

## ② 点字つきボタン

水を流すボタンや非常呼び出しボタンなどに点字がついています。

## ③ 動かせる手すり

便座への移動や介助の時には、はね上げておくことができ、広いスペースを確保できます。途中で手を離しても倒れてきません。

## ④ 火災の時に点滅する照明

火災の際、照明が点滅して聴覚障害のある人に知らせます。

## ⑤ オストメイト設備

人工肛門・人工膀胱を造設している人（オストメイト）がお腹につけた袋などを洗うための流しがついています。

## ⑥ ユニバーサルシート

おとなでも使うことのできる大きなベッド。おむつ替えが必要な小さな子どもからお年寄りまで使えます。

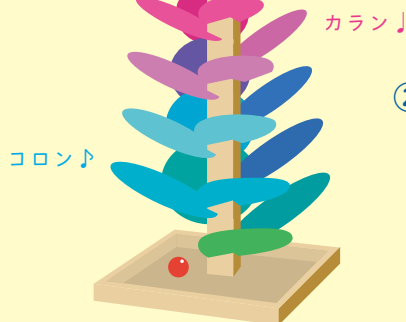
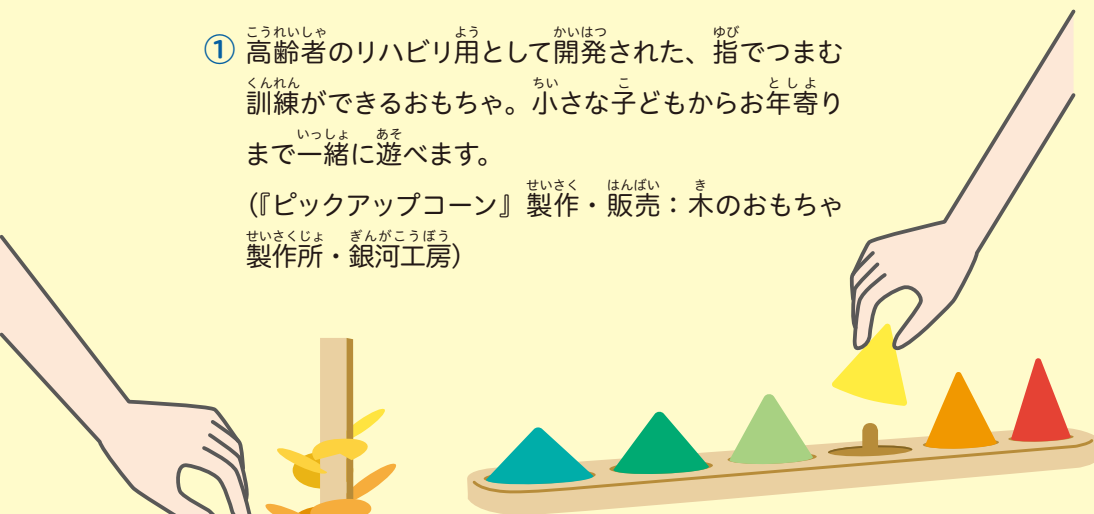
ユニバーサルデザインの視点からみたおもちゃには、

- ① 障害のある子どもや高齢者の認知症予防を意識して開発されたおもちゃ
- ② 誰もが親しめるデザインのおもちゃ があります。

おもちゃ

- ① 高齢者のリハビリ用として開発された、指でつまむ訓練ができるおもちゃ。小さな子どもからお年寄りまで一緒に遊べます。

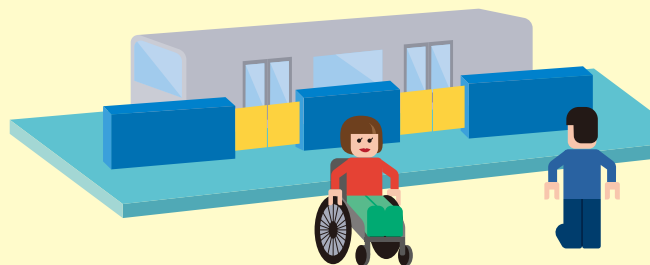
(『ピックアップコーン』 製作・販売：木のおもちゃ製作所・銀河工房)



- ② 色と音が段々と変わる木製のおもちゃです。ビー玉が上から下に落ちると、カラコロと木のやさしい響きが聞こえます。自閉症や発達障害のある子どもたちに人気があります。(『カラコツリー』 販売：株式会社ゴーネルド)

ほかにも、人気シリーズにユニバーサルデザインを取り入れたおもちゃもあります。

くるまの乗った人形や、ホームドアが設置された鉄道模型などがあります。



# ユニバーサルデザインとバリアフリー

—ちがいがわかるかな？

「ユニバーサルデザイン」と「バリアフリー」。どちらも“誰もが使いやすく、便利なもの”といった同じようなイメージのことばですが、実は意味が異なります。皆さんはそのちがいがわかりますか？

## バリアフリー

さまざまな人が生活をする中での障壁（バリア）をなくす（フリーにする）ことを意味します。バリアとは、障害のある人たちが社会で生活するうえで、不便であったり利用できなかつたりすることです。バリアには大きくわけて4種類あります。

1

えき たてもの ひと せいかつ だん さ かいだん  
駅や建物などにある段差や階段  
といった「物理的バリア」

2

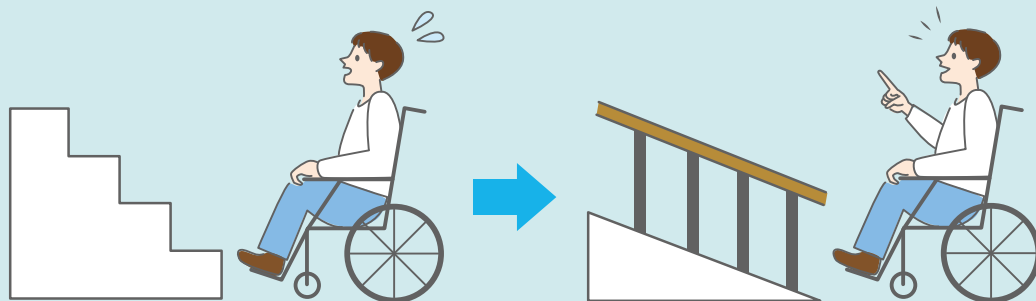
しょうがい ひと りゆう しかく  
障害があることを理由に資格な  
どが取れない「制度のバリア」

3

め みみ ふ じゆう にちじょうせい  
目や耳が不自由なことで日常生  
活に欠かせない情報が利用でき  
ない「文化・情報のバリア」

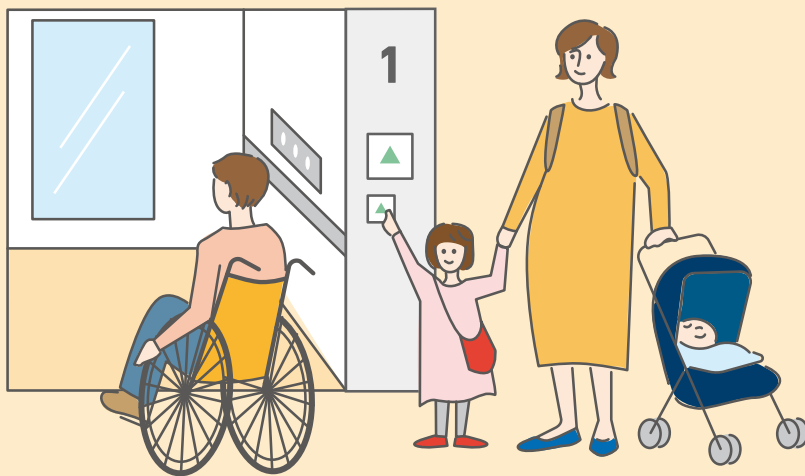
4

しょうがい ひと さ べつ へんけん  
障害のある人への差別や偏見な  
どの「意識のバリア」



## ユニバーサルデザイン

障害のある・なしだけでなく、年齢、人種などに関係なく、できるだけ多くの人が使いやすいように道具や建物、空間やサービスなどをデザインすることを言います。ユニバーサルデザインは誰もが快適で安全に暮らせる社会を作るための第一歩と言われています。ユニバーサルデザインの考え方を最初に発表したアメリカの建築家ロナルド・メイス氏は、子どもの時にかかった病気が原因で車いすを使っていました。それまでであった不便を解消するものは「障害のある人のための特別なもの」で、障害のある人とない人の間に“バリア”を作ってしまうと考えていたメイス氏は、「それならば最初からみんなが使いやすいものを作ればいけないか！」とユニバーサルデザインの考え方を思いついたそうです。



「バリアを取り除く」というバリアフリーの考え方と「最初からバリアを作らない」というユニバーサルデザインの考え方。知っているようで知らないことばのちがいがから、「どんな人も暮らしやすい社会」を考えてみましょう。

がいけん  
外見からはわからない  
しょうがい  
障害を知ろう



「障害」には、見てわかるものもあれば、わからないものもあります。  
このコーナーでは、外見から気づきにくい障害を知り、周りの配慮で困りごとを減らせるということについて考えてみたいと思います。





知っていますか？

# ヘルプマーク

ヘルプマークは、<sup>がいけん</sup>外見からはわからなくても<sup>えんじょ ひつよう ひと み</sup>援助が必要な人が身につけるマークです。

<sup>ぎそく じんこうかんせつ しょう ひと しんぞう からだ</sup>義足や人工関節を使用している人、<sup>からだ</sup>心臓など体の  
<sup>ないぶ しょうがい ひと なんびょう ひと にんしんしよき</sup>内部に障害のある人や難病の人、または妊娠初期  
<sup>ひと かつよう</sup>の人などが活用しています。

<sup>とうきょうとふくしきょく さいしよ つく いま ぜんこく つか</sup>東京都福祉局が最初に作り、<sup>いま ぜんこく つか</sup>今では全国で使われています。



## つかっている人の声<sup>ひと こえ</sup>※



<sup>つた ふじゆう かか ひと</sup>伝えにくい不自由さを抱える人に  
<sup>よ そ ころ すく</sup>寄り添ってくれて、心も救われる。

<sup>たいちようぶりよう ざせき</sup>体調不良のとき座席を  
ゆずってもらえてありがたい。

とうきょうとふくし けんけんきょく  
※東京都福祉保健局  
へいせい『平成30年3月発行 ヘルプマーク・ヘルプカード エピソード集』  
さんこうを参考に作成。



知っていますか？

## ないぶしょうがい 内部障害

からだ ないぶ しょうがい  
体の内部に障害があることをいいます。外見からはわからないの  
ですが、つか 疲れやすかったり、トイレ利用の困りごとがあったり、  
タバコの煙で苦しくなったりするなど、周囲の方の理解と配慮を  
ひつよう しょうがい  
必要とする障害です。

たとえば..

ぼうこう ちよくちようきのうしょうがい  
膀胱・直腸機能障害

によう ぼうこう べん ちよくちよう  
尿をためる膀胱、便をためる直腸が、さまざまな病気  
のため機能低下または機能を失った状態の事です。  
はいせつぶつ たいがい はいせつ じんこうこうもん じんこうぼうこう  
排泄物を体外に排泄するための、人工肛門・人工膀胱を  
ぞうせつ※ かた  
造設する方（オストメイト）もいます。

たとえば /  
どんなことに困る？

がいしゆつさき よご  
外出先で、汚れたパウチや衣服、  
からだ あら せつび  
体を洗う設備がない。

たいおう ほうほう  
対応の方法

「オストメイト対応トイレ」または、  
ひろ ようしき つか あんしん  
広めの洋式トイレが使えると安心です。



とうきょう とふく しきよく  
東京都福祉局ホームページ  
(<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/tokyoheart/shougai/naibu.html>)

を参考さくしやうに作成。  
※造設とは、手術しゆじゆつをしてつくるという意味です。



## 知っていますか？ 知的障害

知的機能の障害があらわれ、日常生活の中で不自由が生じることをいいます。例えば、複雑な文章や会話の理解が難しかったり、おつりのやりとりのような計算が苦手だったりすることがあります。障害のあらわれ方は個人差が大きく、支援の仕方も一人ひとり異なります。

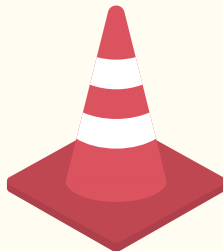
### たとえば/ どんなことに困る？

街中で、状況に応じた行動をとるなど、予想外の出来事への対応が難しい場合があります。



### 対応の方法

困っている様子に気づいたら、まず話しかけて希望を聞いてください。



東京都福祉局ホームページ  
(<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/tokyoheart/shougai/chiteki.html>)  
を参考に作成。



知っていますか？

# 聴覚障害

聴覚障害には、伝音難聴、感音難聴、伝音難聴と感音難聴の両方をあわせ持つ混合難聴の3種類があります。全く聞こえない方もいれば聞こえづらい方もいて、障害の程度や状態によって様々な生活上の不自由さがあります。

たとえば /  
どんなことに困る？

複数の人が同時に話すと、  
会話についていけない。

どうしたらいい？

一人対一人のときは音声で会話ができる人でも、複数の人に同時に話されてしまうと、言葉の聞き取りが非常に難しくなります。会議や交流会など、複数の人が話す場では、できるだけ一人ずつ発言しましょう。



※ほかにも手話や筆談、文字表示アプリケーションなどコミュニケーションの方法はいろいろあります。

東京都福祉局ホームページ  
(<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/tokyohheart/shougai/tyoukaku.html>)  
を参考に作成。



知っていますか？

## 発達障害

自閉症や学習障害など、脳機能の発達に関する障害です。発達障害のある人は、他人との関係づくりやコミュニケーションなどが苦手で、言動が誤解されてしまうこともあります。障害の種類や程度、年齢や性格などにより個人差があり、望ましい対応方法もそれぞれ違ったものとなります。

たとえば /  
どんなことに困る？

言葉で説明されたことを理解するのが難しい。

どうしたらいい？

写真や絵を添えて説明するなど、見てわかる情報やわかりやすい言葉を使うことで、理解しやすくなることがあります。



東京都福祉局ホームページ  
(<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/tokyoheart/shougai/hattatu.html>)  
を参考に作成。



知っていますか？

## せいしんしょうがい 精神障害

せいしんしょうがい せいしんしつかん せいしんき のう しょうがい しょう にちじょうせいかつ  
精神障害とは、精神疾患のため精神機能に障害が生じ、日常生活や  
しゃかいさん か こんなん しょうたい びょうじょう しんこく  
社会参加に困難をきたしている状態のことをいいます。病状が深刻  
になると、はんだんのうりよく こうどう いちじる ていか  
判断能力や行動のコントロールが著しく低下することが  
あります。

たとえば..

ひがいもうそう げんちよう お どうごうしつちようしょう ゆう  
被害妄想や幻聴などが起こる統合失調症、憂うつ  
な気分や意欲の減退などといった気分障害、強い  
ふあん どうき こきゆう こんなんかん とつぜんしゅつげん  
不安と動悸や呼吸の困難感などが突然出現するパ  
ニック障害などがあります。



たとえば /  
どんなことにこま困る？

マニュアルどおりの内容を早口で説明されると  
りかい  
理解ができない。

どうしたらいい？

ていねい  
丁寧にわかりやすく伝えるよう  
こころ  
心がけましょう。



とうきゅう とふくしきやう  
東京都福祉局ホームページ  
(<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/tokyoheart/shougai/seishin.html>)  
を参考さくせいに作成。



知っていますか？

# 高次脳機能障害

高次脳機能障害とは、病気や交通事故などで脳の一部分が傷ついたために、思考・記憶・行為・言語・注意などの脳機能の一部に障害が起きた状態をいいます。周りの人から十分に理解を得ることが難しく誤解されてしまうことがあります。高次脳機能障害の程度やあらわれ方は人それぞれで、本人が気づきにくいこともあります。

＼ たとえば /  
 どんなことに困る？

感情や欲求のコントロールがきかず、  
 周りから見れば些細なことでも、腹を立てたり、涙もろくなったりする。

どうしたらいい？

環境の変化やマイナス感情への対応が難しく、  
 ストレスが溜まりやすいという方もいます。こうした方ができるだけ混乱せず、  
 安心して過ごせるように、次に何をすれば良いかの見通しが立てられるように  
 工夫した環境を作ることが大切です。



東京都福祉局ホームページ  
 (https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/tokyoheart/shougai/koujinou.html)  
 を参考に作成。

# 子どもの権利条約

「子どもの権利条約」とは、子どもの人権を定めた国際的なルールです。子どもも、おとなと同じく「ひとりの人間として人権（権利）を持つている」こと、成長の途中にある子どもならではの権利について定めています。あなたの持つ大切な権利について、学んでいきましょう。



# 子どもの権利条約

世界中のすべての子どもたちを守り、子どもたちが子どもたちらしく、健やかに育つことのできる社会をつくるため、1989年に国連で「子どもの権利条約」が作られました。この条約は、子どもが権利の主体であることを約束しています。子どもがおとなと同じ一人の人間として持っている権利が、この条約で定められて以降、多くの子どもたちが学校へ通えるようになったり、児童労働から解放されたりしました。しかし、今でも戦争、自然災害、暴力、虐待等の犠牲になっている子どもたちがいます。子どもは、おとなへと成長する途中にあり、弱い立場にあります。すべてのおとなは、子どもの権利を守らなければなりません。

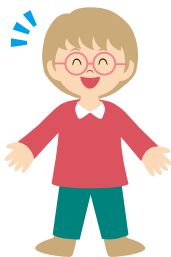
生きる！育つ！守られる！参加する！

## 「4つの権利」

子どもの権利条約で定められている権利は、大きく4つにわけられます。

### 【生きる権利】

住む場所や食べ物があり、医療を受けられるなどして、命が守られる権利



### 【育つ権利】

勉強したり遊んだりして、もって生まれた能力を十分に伸ばしながら成長できる権利



### 【守られる権利】

紛争に巻き込まれず、難民になったら保護され、暴力や搾取、有害な労働などから守られる権利



### 【参加する権利】

自由に意見を表したり、団体を作ったりできる権利



子どもの権利を確かなものにするためにできること

子どもの権利条約を守ることを約束した国は、条約に合わせて法律を変えたり、新たに作ったりします。

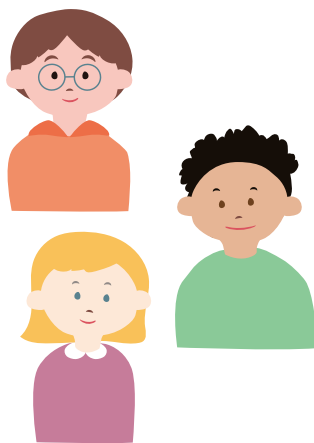
また、定期的に「国連子どもの権利委員会」へ、国内の子どもたちの状況を報告します。取組が不十分な時には改善しなければなりません。子どもに関わるすべての人は、この条約が実現されるよう努力する必要があります。そして子ども自身が、自分の人権について知ることが何より大切です。

次のページから、子どもの権利条約の1条〜40条を紹介します。

まずは自分自身の権利を知り、自分の権利、自分の周りの友だちの権利、遠い国で暮らす子どもたちの権利を守るために、あなたは何かができるか、考えてみましょう。

第1条【子どもの定義】

18歳になっていない人を子どもとします。



第2条【差別の禁止】

すべての子どもは、みんな平等にこの条約にある権利をもっています。子どもは、国のちがいや、性のちがいで、どのようなことばを使うか、どんな宗教を信じているか、どんな意見をもっているか、心やからだに障がいがあるかないか、お金持ちであるかないか、親がどういう人であるか、などによって差別されません。

第3条【子どもにもっともよいことを】

子どもに関係のあることが決められ、行われるときには、子どもにもっともよいことは何かを第一に考えなければなりません。



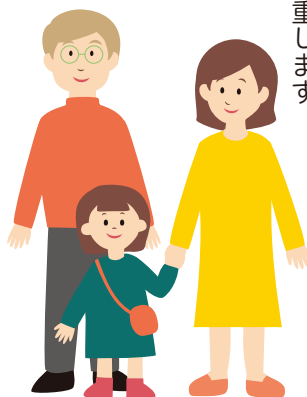
第4条【国の義務】

国は、この条約に書かれた権利を守るために、必要な法律を作ったり政策を実行したりしなければなりません。



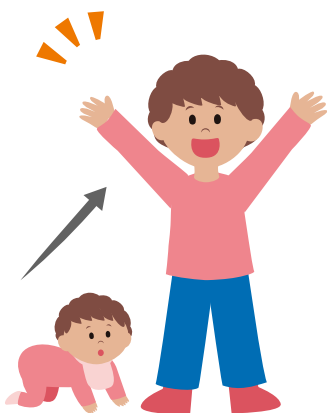
第5条【親の指導を尊重】

親（保護者）は、子どもの発達に応じて、適切な指導をします。国は、親の指導を尊重します。



第6条【生きる権利・育つ権利】

すべての子どもは、生きる権利・育つ権利をもっています。



第7条 【名前・国籍をもつ権利】

子どもは、生まれたらすぐに登録(出生届など)されなければなりません。

子どもは、名前や国籍をもち、できるかぎり親を知り、親に育ててもらう権利をもっています。



第8条 【名前・国籍・家族関係が守られる権利】

国は、子どもが、名前や国籍、家族の関係など、自分が自分であることを示すものをむやみにうばわれることのないように守らなくてはなりません。



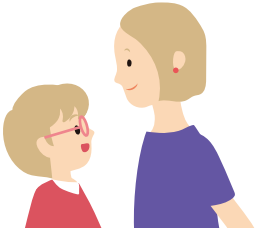
第9条 【親と引き離されない権利】

子どもには、親と引き離されない権利があります。子どもにもっともよいという理由から、引き離されることも認められませんが、その場合は、親と会ったり連絡したりすることができます。



第10条 【別々の国にいる親と会える権利】

国は、別々の国にいる親と子どもが会うたり、一緒にくらしたりするために、国を出入りできるような配慮します。親がちがう国に住んでいても、子どもは親と連絡をとることができません。



第11条 【よその国に連れられない権利】

国は、子どもが国の外へ連れさられたり、自分の国にもどれなくなったりしないようにします。



第12条 【意見を表す権利】

子どもは、自分の関係のあることについて自由に自分の意見を表す権利をもっています。その意見は、子どもの発達に応じて、じゅうぶん考慮されなければなりません。





## 第19条 【あらゆる暴力からの保護】

どんなかたちであれ、子どもが暴力をふるわれたり、不当な扱いなどを受けたりすることがないよう、国は子どもを守らなければなりません。



## 第20条 【家庭を奪われた子どもの保護】

家庭を奪われた子どもや、その家庭環境にとどまることが子どもにとってよくないと判断され、家庭にいたることができなくなった子どもは、かわりの保護者や家庭を用意してもらったり、国から守ってもらったりすることができます。



## 第21条 【養子縁組】

子どもを養子にする場合には、その子どもにとつて、もつともよいことを考え、その子どもや新しい親（保護者）のこともをしつかり調べたうえで、国や公の機関だけが養子縁組を認めることができます。



## 第22条 【難民の子ども】

自分の国の政府からはく害をのがれ、難民となった子どもは、のがれた先の国で守られ、援助を受けることができます。



## 第23条 【障がいのある子ども】

心やからだに障がいがある子どもは、尊厳が守られ、自立し、社会に参加しながら生活できるよう、教育や訓練、保健サービスなどを受ける権利をもっています。



## 第24条 【健康・医療への権利】

子どもは、健康でいられ、必要な医療や保健サービスを受ける権利をもっています。



## 第25条

【施設に入っている子ども】

施設に入っている子どもは、その扱いがその子どもにとってよいものであるかどうかを定期的に調べてもらう権利をもっています。



## 第26条

【社会保障を受ける権利】

子どもは、生活していくのにじゅうぶんなお金がないときには、国からお金の支給などを受ける権利をもっています。



## 第27条

【生活水準の確保】

子どもは、心やからだがかすこやかに成長できるような生活を送る権利をもっています。親（保護者）はそのための第一の責任者ですが、必要なときは、食べものや着るもの、住むところなどについて、国が手助けします。



## 第28条

【教育を受ける権利】

子どもは教育を受ける権利をもっています。国は、すべての子どもが小学校に行けるようにしなければなりません。さらに上の学校に進みたいときには、みんなにそのチャンスが与えられなければならないなりません。学校のきまりは、子どもの尊厳が守られるという考え方からはずれるものであってはなりません。

## 第29条

【教育の目的】

教育は、子どもが自分のもっている能力を最大限のばし、人権や平和、環境を守ることを学ぶためのものです。



## 第30条

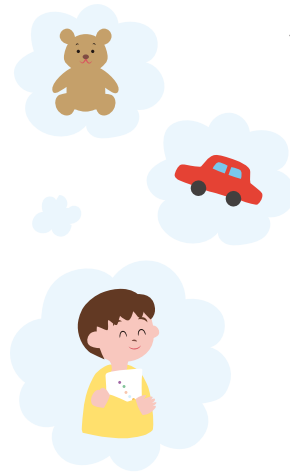
【少数民族・先住民の子ども】

少数民族の子どもや、もともとその土地に住んでいる人びとの子どもは、その民族の文化や宗教、ことばをもつ権利をもっています。



第31条【休み、遊ぶ権利】

子どもは、休んだり、遊んだり、文化芸術活動に参加したりする権利をもつています。



第32条

【経済的搾取・有害な労働からの保護】

子どもは、むりやり働かされたり、そのために教育を受けられなくなったり、心やからだによくない仕事をさせられたりしないように守られる権利をもつています。



第33条【麻薬・覚せい剤などからの保護】

国は、子どもが麻薬や覚せい剤などを売ったり買ったり、使ったりすることにまきこまれないように守らなければなりません。



第34条【性的搾取からの保護】

国は、子どもが児童ポルノや児童買春などに利用されたり、性的な虐待を受けたりすることのないように守らなければなりません。



第35条【誘拐・売買からの保護】

国は、子どもが誘拐されたり、売り買わされたりすることのないように守らなければなりません。



第36条【あらゆる搾取からの保護】

国は、どんなかたちでも、子どもの幸せをうばって利益を得るようなことから子どもを守らなければなりません。



第37条 【拷問・死刑の禁止】

どんな子どもに対しても、拷問や人間的でないなどの扱いをしてはなりません。また、子どもを死刑にしたり、死ぬまで刑務所に入れられたりすることは許されません。もし、罪を犯してたいほされても、尊厳が守られ年れいにあった扱いを受ける権利をもっています。



第38条 【戦争からの保護】

国は、15歳にならない子どもを軍隊に参加させないようにします。また、戦争にまきこまれた子どもを守るために、できることはすべてしなければなりません。



第39条 【被害にあった子どもの回復と社会復帰】

虐待、人間的でない扱い、戦争などの被害にあった子どもは、心やからだの傷をなおし、社会にもどれるように支援を受けることができます。



第40条 【子どもに関する司法】

罪を犯したとされた子どもは、ほかの人の人権の大切さを学び、社会にもどるとき自分自身の役割をしっかりと果たせるようになることを考えて、扱われる権利をもっています。



出典：日本ユニセフ協会抄訳より。

日本国内でも2023年4月に「子ども基本法」がつくられました。

この法律により、子どもの権利を守る環境が整えられてきています。また、国だけでなく、たくさんの地域でも、子どもの権利を大切にする約束（条例）がつくられています。たとえば、豊島区では、「あなたの人生の主人公は、あなたです」というメッセージが条例に書かれています。みなさんの住んでいる地域では、子どもの権利について、どんな約束がつけられているか、調べてみましょう。

さらにくわしく

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomo-kihon>



# おわりに

この本を読んでみて、人権を身近に感じる事ができたでしょうか。人権を学ぶということが特別なことではないと気づくとともに、生きていくために必要な知識として子どものころから身につけてほしいと考えて、この本をつくりました。

皆さんが、学校に行ったり、医療を受けることができたりといった、今では「あたり前」になっている権利は、さまざまな人々の努力があって成り立っています。それは、私たちよりも前の世代が、希望を捨てずに闘ってきた成果です。それでも、人権に関する問題は、いつもどこかで起こっています。残念ながら、さまざまな「ちがい」を理由にした、差別や偏見に出会うことも少なくありません。

これから皆さんが生きていく中で、自分の人権が傷つけられたとき、すごく悔しい思いをするかもしれませんが、それが人権侵害であると気づいて自分の尊厳を守れるかどうかは、人権に関する知識を持っているかどうかで大きく変わります。人権を尊重するという事を学び、自分自身の尊厳が守られているか、相手の尊厳も守られているかを意識することは、生きていく中でとても大切なことです。人権について、日常のさまざまな場面でじっくり考えてみることで、自分自身や、私たちのすぐそばにいる人を大事にするための手がかりが見つかるはずです。

これからもぜひ、この本をとおして知った人権の視点で、世の中を見渡してみてください。そうして、日々の暮らしの中で小さなことでも良いので人権を守る行動を心がけることで、自分にとっても、他の人にとっても、今よりももっと暮らしやすい環境づくりにつながっていくことでしょう。

誰もが人権を身近に感じられるように、私たちは、皆さんを応援しつづけます。

こうきざいだんほうじんとうきょうとじんけんけいはつ  
公益財団法人東京都人権啓発センター



---

# TOKYO人権

さまざまな人権に関する知識を人権情報誌「TOKYO人権」で紹介しています。この本のつづきは、「TOKYO人権」の子ども向けページから読めます。ぜひつづきも読んでみてください。

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



とうきょう じんけん とくべつばん  
「TOKYO人権」特別版

## 人権がもっとわかる本

本書は公益財団法人東京都人権啓発センターが発行する「TOKYO人権」第88号(2020年11月)～105号(2025年3月)に掲載された各記事から抜粋し一部加筆修正したものに、新たに書き下ろした原稿を加えて構成し、小学生および中学生向けの人権啓発資料として配布することを目的に発行するものです(公益財団法人東京都人権啓発センター自主事業製作物)。

編集：吉田 加奈子(公益財団法人東京都人権啓発センター 専門員)  
執筆(書き下ろし部分)：吉田 加奈子、田村 鮎美(公益財団法人東京都人権啓発センター 専門員)  
構成：林 勝一(公益財団法人東京都人権啓発センター 専門員)

制作：株式会社ブックマーク  
<https://www.bkmk.co.jp>

発行：公益財団法人東京都人権啓発センター  
〒105-0014 東京都港区芝二丁目5番6号芝256スクエアビル2階  
TEL 03-6722-0085 FAX 03-6722-0084  
<https://www.tokyo-jinken.or.jp/>

初 版：2024年3月  
第2版：2026年4月

※著作権法を守ってご利用ください。ご不明な点は発行元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

TOKYO METROPOLITAN HUMAN RIGHTS PROMOTION CENTER

