

《人权咨询（免费）指南》

◆一般咨询

我们受理人权相关咨询。根据咨询内容和相关情况提供建议，为咨询者自主解决问题提供援助。另外，对于专业性较高的案件等，也会根据情况需要介绍公共咨询机构等。我们承接以“电话”、“面谈”、“在线”、“邮件”、“信件”任一形式的咨询。

“电话”无需预约，“面谈”和“在线”需要预约
 电话咨询：03-6722-0124、03-6722-0125（预约咨询等也请拨打此电话）
 周一~周五（节假日、年末年初除外）9点30分~17点30分
 面谈和在线咨询时间：周一~周五（周二、周四仅限上午，节假日、年末年初除外）9点30分~17点30分
 邮箱地址：ippan_sodan@tokyo-jinken.or.jp（预约咨询等也请进这里）



◆法律咨询

对人权侵害和日常生活中的法律问题，由律师受理咨询。我们承接以“面谈”、“在线会议”、“电话”任一形式的咨询。

“面谈”、“在线”需要预约，“电话”无需预约
 预约电话号码：03-6722-0124
 周一~周五（节假日、年末年初除外）9点30分~17点30分
 预约邮箱：soudan001@tokyo-jinken.or.jp
 面谈和在线咨询时间：周二（每月第4个周二，节假日、年末年初除外）13点00分~16点00分
 电话咨询：03-6722-0126
 每月第4个周二（节假日、年末年初除外）13点00分~16点00分



◆关于“互联网人权侵犯”的SNS（LINE）咨询

通过 SNS（LINE）受理有关互联网上诽谤中伤、人权侵犯等的咨询。

账号名称：互联网人权侵犯咨询@东京
 咨询日：周一~周五（节假日、年末年初除外）
 时间：16点00分~22点00分（受理时间截至21点30分）



◆关于“互联网人权侵犯咨询”的法律咨询

对在互联网上发帖等方式诋毁名誉或侵害隐私等可能构成侵害人权的法律问题，由律师应对咨询服务。我们承接以“面谈”、“在线”、“电话”任一形式的咨询。

“面谈”、“在线”需要预约，“电话”无需预约
 预约电话号码：03-6722-0124
 周一~周五（节假日、年末年初除外）9点30分~17点30分
 预约邮箱：soudan001@tokyo-jinken.or.jp
 面谈和在线咨询时间：周四（每月第4个周四，节假日、年末年初除外）13点00分~16点00分
 电话咨询：03-6722-0126
 每月第4个周四（节假日、年末年初除外）13点00分~16点00分



其他
 ※人权广场不会向对方等相关方发起有关咨询案件的倡议（调查、指导、提醒等）。另外，咨询担当律师无法受理咨询案件。
 ※为了向更多人提供咨询的机会，原则上同一案例的咨询仅限一次。
 ※原则上以在东京都内居住、工作或就学者为对象实施。
 ※咨询仅限日语。

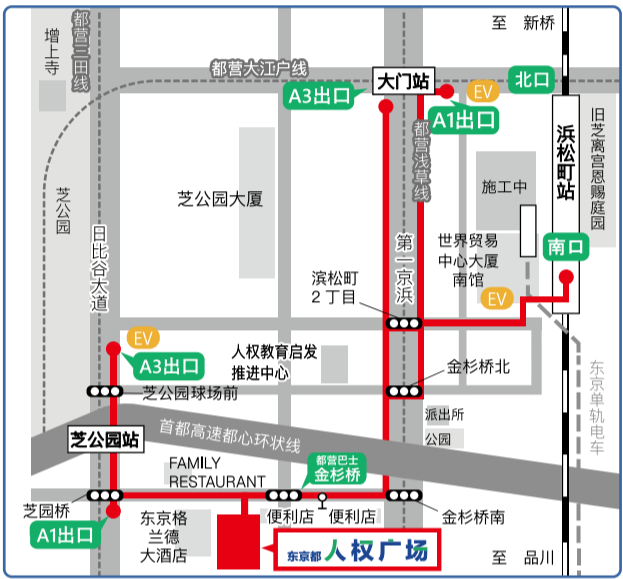
地址：港区芝 2-5-6 芝 256 Square 大厦 1·2 层
 电话：03-6722-0123 FAX：03-6722-0084
 ※本电话号码非咨询用。
 开放时间：9点30分~17点30分
 闭馆日：星期日、年末年初
 ※关于临时闭馆的信息，将在官网上公布。
 主要设施：展示室、会议室、图书资料室、咨询室
 网页：https://www.tokyo-hrp.jp/



- 入馆免费。
- 也可使用轮椅、婴儿车、拐杖、步行辅助车等入内参观。有轮椅出借，有需要者请向前台申请（免费）。
- 不可携带危险品入内。
- 请勿携带宠物入内。残障人士可以携带辅助犬（导盲犬、服务犬、导听犬）入内。
- 请勿在大堂回廊以外的场所使用手机通话。
- 请勿吸烟以及在非指定地点饮食。
- 拍照仅限个人用途。此外，拍摄视频及使用三脚架拍摄时需向前台申请。
- 馆内禁止奔跑、大声喧哗等给其他客人造成困扰的行为。

交通信息

- 都营三田线“芝公园站”A1出口步行3分钟（约250m）
使用轮椅、婴儿车等的客人请乘坐A3出口的电梯。
- 都营浅草线、都营大江户线“大门站”A3出口步行9分钟（约700m）
使用轮椅、婴儿车等的客人请乘坐A1出口的电梯。
- JR·东京单轨电车“滨松町站”南口（金杉桥方向）步行10分钟（约800m）
使用轮椅、婴儿车等的客人请在出站前寻求车站工作人员的帮助。
- 本馆无公众用停车位和自行车停放处。请乘坐公共交通工具来馆。
- 为残障人士等不便乘坐公共交通工具者提供专用停车位，有需要者请提前联系。



东京都人权广场

TOKYO METROPOLITAN HUMAN RIGHTS PLAZA

东京都人权广场是，
东京都设置的以人权启发活动为目的的设施。

配备有可以开心学习人权知识的展示室、
会议室及图书资料室等。
也提供人权相关的咨询服务。



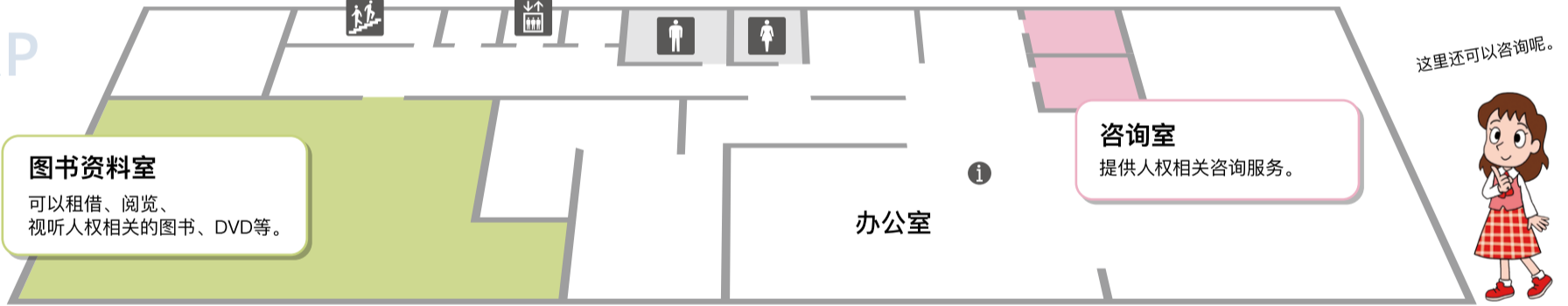
Hitomi 和 Kenta 去了“人权广场”。
这是一座什么样的设施呢？



导览图

GUIDE MAP

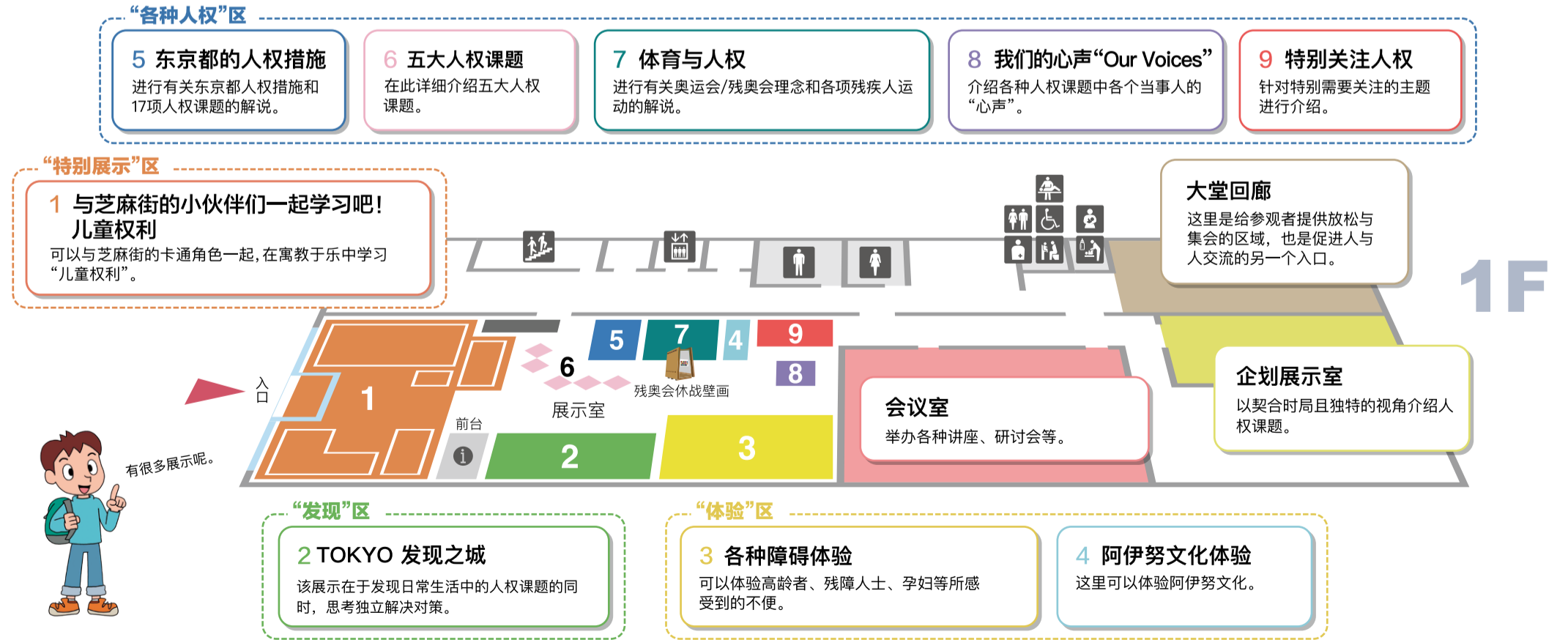
2F



这里还可以咨询呢。



1F



本设施可以针对人权进行“寓教于乐”、“体验”、“学习”、“发现”、“理解”。



常设展览

“特别展示”区

1 与芝麻街的小伙伴们一起学习吧！ 儿童权利

关于身心健康、活出自我所需的“儿童权利”

作为学习人权的基础活动，以儿童权利为主题举办展览。

芝麻街的卡通角色来当学习导航员，让儿童、青少年及各个年龄层的未成年人都能在寓教于乐中学习儿童自身拥有的权利和“儿童权利公约”。从了解我们自身拥有的权利开始，一起来思考“人权”吧。



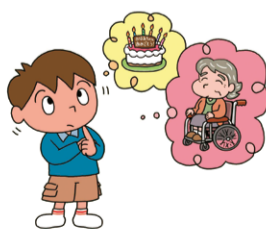
TM and © 2026 Sesame Workshop

“发现”区

2 TOKYO 发现之城



考虑“人权”问题并不难，其根本在于“站在对方的立场上思考”。用平板电脑对准城市的立体模型扫一下，就可以通过猜谜的形式去发现、学习日常生活中存在的人权课题。



“体验”区

3 各种障碍体验

可体验老年人、残疾人、孕妇等面临的各种障碍的一部分，或者坐轮椅的感受。



4 阿伊努文化体验

可实际穿着阿伊努民族服饰，体验阿伊努文化。



“各种人权”区

5 东京都的人权措施

分别介绍旨在打造尊重人权之城的东京都的人权措施以及 17 项人权课题。

6 五大人权课题

针对五大人权课题（“残障人士”“同化问题”“外国人”“北朝鲜的绑架问题”“性认同与性取向”）进行详细介绍。

7 体育与人权

进行有关奥运会/残奥会理念和各项残疾人运动的解说。

除东京2020奥运会留下来的“残奥会壁画”之外，还展示残奥会比赛器具。

8 我们的心声 “Our Voices”

介绍“外国人”、“麻风病等患者”、“性别认同”等当事人们的“真实声音”。

9 特别关注人权

介绍特别需要关注的主题以及最近引起人们关注的主题。

会议室

举办由人权广场主办的讲座、研讨会，为团体参观客人提供引导等。



企划展示室

及时从独有的视角，开展有关人权的教育宣导企划等活动。



大堂回廊

这里是给参观者提供放松与集会的区域，也是促进人与人交流的另一个入口。



图书资料室

拥有人权相关图书（约18,000册）、杂志以及DVD等视听资料。

面向在东京都内居住、上班、上学的人士提供出借服务。

【图书的出借数量、时间】每人最多五本、两周以内归还

◇视频库

拥有约1,000多份题材的启发性视频、DVD等，可以满足研修等各种需求。还设有视听角。

【视听资料的出借数量、时间】每人最多五件、一周以内归还



咨询室

提供人权相关咨询服务。日常生活中如有感到为难等的时候也可以前来咨询。咨询均免费。我们会确保您的隐私安全，敬请放心咨询。



※人权广场受理团体参观。（需预约）

◎儿童和学习课程（接待修学旅行和访问学习） ◎一般培训课程（展览解说和使用视听教材）