

私たちが日常や SNS の中で感じる、

言葉にしづらい小さな「モヤモヤ」や違和感—。

それらは、悪気のない無意識の偏見や、

社会の中にある見えない優位性（特権性）から生まれているのかもしれない。

このプログラムでは、こうした見えにくい課題に着目し、

体験型ワークショップや当事者・支援の現場を訪ねるフィールドワークを行います。

不当な差別や排除の現場に直面したとき、見て見ぬふりをせず、

自分にできる方法で行動を起こす「アクティブバイスタンダー（行動する傍観者）」

という考え方も学びます。誰もが自分らしく生きられる社会を築くために、

「人権ディフェンダー」としてのはじめの一歩を踏み出してみませんか？

ABOUT

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

お申込方法

申込締切 2026 12/4 金 正午

情報保障をご希望の場合は、
お申込み時に内容をお知らせください。



【ウェブフォーム】▶▶▶▶

<https://form.run/@inclusive-youth-2026>

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中面をご覧ください。

募集事項

参加費
無料

定員 20名程度

※初日の参加が必須です。また、申込状況によっては、
全日程参加できる方を優先させていただく場合があります。
ご了承ください。

※移動にかかる交通費と昼食代は自己負担となります。

対象

15歳から25歳くらいまでの方
※グラウンドルール（中面参照）を守る方

【ホームページ】▶▶▶▶

[https://www.tokyo-hrp.jp/
inclusive-2026-02.html](https://www.tokyo-hrp.jp/inclusive-2026-02.html)



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。

電話番号

03-6722-0123

メール

fukyu3102@tokyo-jinken.or.jp

受付時間

平日 9:30~17:30

東京都
人権プラザ
TOKYO METROPOLITAN HUMAN RIGHTS PLAZA

指定管理者：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1・2F

ユース世代のリアルから学ぶ『特権性』『マイクロアグレッション』、
そして『行動する傍観者（アクティブバイスタンダー）』へ

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中面をご覧ください。

申込締切

2026

12/4

14時

正午

になるための ユース向け
3日間集中プログラム

参加者
募集