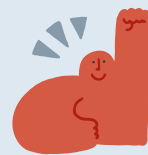


スケジュール 2026

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 ユース向け



12/12 土

レクチャー

人権の基礎を学ぶ

ワークショップ

10:00

オリエンテーション | 10:00-10:15

プログラム① 10:15-10:30

「人権」とは何か：
社会にある不平等を
知るために

講師

(公財) 東京都人権啓発
センター専門員

アイスブレイクを行った
あと、人権とは何かの
基礎理解を共有します。
プログラムの中で大切
にしたいこの場のルール
についても確認します。

会場

東京都人権プラザ

13:00

昼
休
憩

14:30



17:00

プログラム② 10:30-17:00

自分をふりかえり、
社会を読み解く

講師

栗本 敦子
(ワークショップ
ファシリテーター)

人権に関する知識の
インプットにとどまら
ず、自分自身を見つ
め、身につけてきた
バイアスに気づくと
ともに、マジョリティ
とマイノリティの関係
について「特権性」や「マ
イクロアグレッシ
ョン」から深め、「アク
ティビスタンダー」
として行動するため
の力がかりをワーク
ショップを通して考え
ます。

会場

東京都人権プラザ

12/13 日

フィールドワーク

当事者やコミュニティの現場から日常に
潜む偏見やマジョリティ側の視点に気づく

ワークショップ

プログラム③ | 10:00-13:00

当事者視点から社会を垣間見、できる事を考える

講師

大藪 順子 (フォトジャーナリスト)、
STAND Still

「性暴力サバイバー」と聞いてどんなイメージを抱くで
しょうか。「被害者」はその人の全てではありません。
当事者が撮影した写真を通じて怒りや悲しみだけでは
ない多様な思いを垣間見て、私たちの中にある先入観
を問い直し、互いの尊厳を守る視点を育みます。

会場

東京都人権プラザ

プログラム④ | 14:30-17:00

多様性を尊重するためにできることを
「現場」で学ぶ

講師

長村 さと子 ((一社) こどもまっぴ共同代表)
茂田 まみこ ((一社) こどもまっぴ)

足湯 cafe&bar 「どん浴」を訪問。さらに、経営者の
長村さんと共に子育てをしている茂田さんの案内による
新宿二丁目のフィールドワークを通じ、この地域が
単なる歓楽街ではなく、社会的排除やマジョリティ
中心の構造に直面してきた当事者にとって、生死と
尊厳を守るための「安全な居場所 (セーフスペース)」
として機能してきた歴史的・社会的背景を学びます。

訪問先

足湯 cafe&bar どん浴
ほか新宿二丁目周辺

12/20 日

フィールドワーク

現場から構造的課題を学ぶ
人権課題と行動計画

ワークショップ

プログラム⑤ | 10:00-13:00

支援の現場のリアルを知る

講師

高橋 亜美
(アフターケア相談所「ゆずりは」責任者)

児童養護施設を出た人、保護につながらなかった人
などをサポートしてきた「ゆずりは」が、新たに開所
した「ながれる」を訪問します。ゆずりはでの積み重ね
のなかで、「人権」がかえってわからなくなってきたと
いう高橋さんに、現場で直面する葛藤や気づきを聞き、
あらためて「人権」とは何か、一緒に考えましょう。

訪問先

「ながれる」

プログラム⑥ | 14:30-17:00

権利を守るために行動する
(アクションプラン)

講師

(公財) 東京都人権啓発センター専門員

3日間を振り返りながら、自分の身の回りのできる
ことや目標を整理し、気づきを行動につなげるため
の行動計画を作成します。

会場

東京都人権プラザ

グラウンドルール

参加に当たっての約束・注意事項です。プログラムの冒頭で、参加者全員でルールについてあらためて考えます。

♡ 安全・安心

皆さんの安全に最大限配慮してプログラム
を行います。心配なことがあればいつでも
スタッフに相談できます。

👁 プライバシー

プログラムで知り得たお互いのプライバシーは
口外しません。また参加に際して本名を名乗る
必要はありません。好きな名前で参加できます。

👂 傾聴

相手の話を遮らずに最後まで聞きます。
お互いを尊重し、相手を否定しません。

🚫 無理をしない

あなたの状況について、他の人に無理に話す
必要はありません。途中で気分が悪くなった
場合はいつでも退出・休憩できます。

✕ 差別を許さない

ジェンダー・人種・年齢等に基づく差別的な
発言や行動は許容しません。問題のある
場合は退場していただきます。

📷 撮影禁止

録画、録音、撮影は禁止します。主催者も、
皆さんに無断で録画、録音、撮影は行いません。

講師・訪問先

くりもと あつこ
栗本 敦子

Facilitator's LABO (えふらぼ)



市民団体の事務局職員を経て、現在は
フリーランスのファシリテーターとして
活動。行政・企業の研修、市民対象の
講座での講師のほか、高校・高専・短大・
大学などで非常勤講師をつとめる。
著書に『これからの社会を生きていく
ための人権リテラシー』など

新宿二丁目 足湯 cafe&bar どん浴

<https://donyoku.tokyo/>



自分のセクシュアリティや年齢、
国籍を気にすることなく誰でも来
ることができる居場所を目指して
います。足湯につかり、体も心
もほぐしながら、人と人が繋がる
架け橋になるような場所です。

フィールドワーク訪問先

おおよぶ のぶこ
大藪 順子

<https://www.picturethisjapan.com/>
STAND Still <https://standstill.jimdofree.com/>



2019年に発案・実施されて以来、
性暴力サバイバーが主体的に自由
に表現できる場を提供。参加者が
ワークショップを重ねて生み出す
作品を全国で展示し、画一的な被害
者像に問いを投げかけています。

たかはし あみ
高橋 亜美

(社会福祉法人子供の家 ゆずりは代表)



<https://www.acyuzuriha.com/>
1973年生まれ。自立援助ホームの
スタッフを経て、2011年より「ゆず
りは」を開所。著書に『子どもの未来
をあきらめない 施設で育った子ども
の自立支援』など。NPO法人えんじゅ
代表理事。ヨガ、川沿い散歩、海外
ドラマを見るのが大好き。