

たい
大切
な
こと

世界人権宣言

75周年

港区・品川区・
目黒区・大田区

港区・品川区・目黒区・大田区

もくじ

- 2 「思い込み」について考えてみましょう
- 3 女の人だから… 男の人だから…〈役割の決め方〉
- 4 男の人だって、女の人だって〈仕事の選び方〉
- 5 いじめって？〈いじめ〉
- 6 あなたはこんなことしていませんか？
(されていませんか?)〈いじめ〉

はじめに

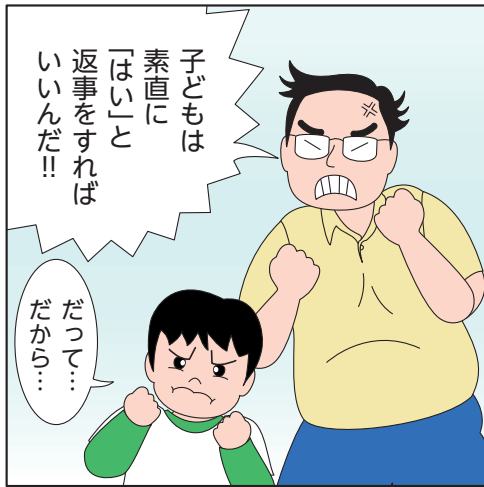
みんなが幸せしあわに暮くらしていくためには
大切なことたいせつがたくさんあります。
あなたにとって**大切なこと**たいせつとはなんですか？
あなたにとって**大切な人**たいせつ ひとはだれですか？
このパンフレットにはあなたもみんなも
幸せしあわになるヒントがたくさんつまっています。

- 7 インターネットやSNSで…〈インターネットと人権じんけん〉
- 8 お互いの言葉や文化を大切にしましょう〈外国人がいこくじんと人権じんけん〉
- 9 みんなにもできること〈高齢者こうれいしゃと人権じんけん〉
- 10 障害のある人とともに〈障害のある人しょうがい ひとと人権じんけん〉
- 11 バリアフリーとユニバーサルデザイン
- 12 感謝の心を忘れないで〈生きることは食たべること〉
- 13 ミニコラム〈食たべ物ものがどこから来るのか〉
- 14 いろいろな仕事〈食たべ物ものに関わる仕事しごと〉
- 15 16 いろいろな人権じんけん
- 17 大切なことたいせつ
- 18 相談先一覧そうだんさきいちらん

「思い込み」について考えてみましょう

次の場面には、どんな「思い込み」があるのでしょうか。

子どもは…
という思い込み



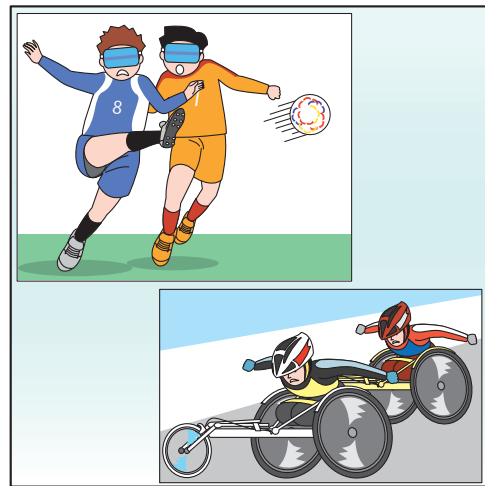
男の人…
という思い込み



高齢者は…
という思い込み



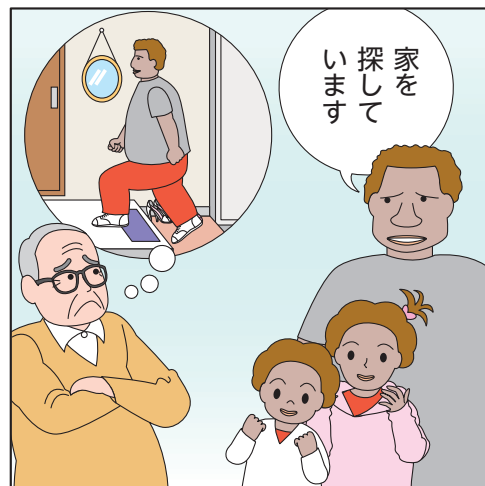
障害のある人は…
という思い込み



女の人…
という思い込み



外国人…
という思い込み



思い込みはやめよう

私たちの心の中にはさまざまな思い込みがあり、
「～の人(たち)は～だから」と考えてしまうことがありますが、
私たちは一人ひとり考え方や行動の仕方が違います。
そのことを理解し、認め合っていくことが、
よりよい仲間作りへとつながっていきます。

女の人だから…男の人だから…

● 役割の決め方 ●



うちのお母さんとお父さんは、お互いに家事を分担してやってるの。でも、帰りが遅くてできなったり、大変なこともあったりするから、私もいろいろ手伝うけどね。



僕のうちはお花屋さんなんだ。お父さんもお母さんも家にいるから、家事はお互いにやれる方がやってるって感じかな。もちろん僕も手伝っているよ。

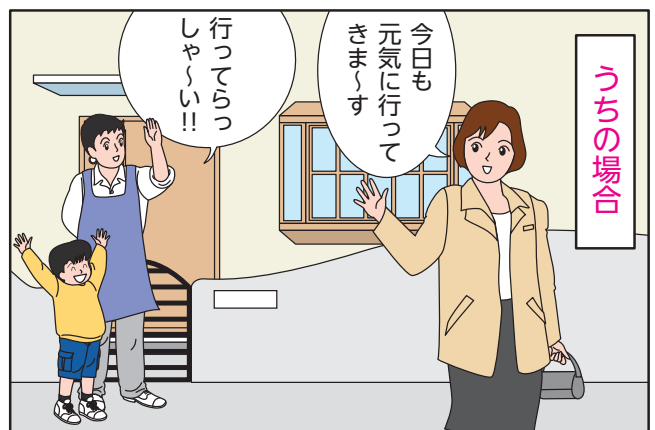
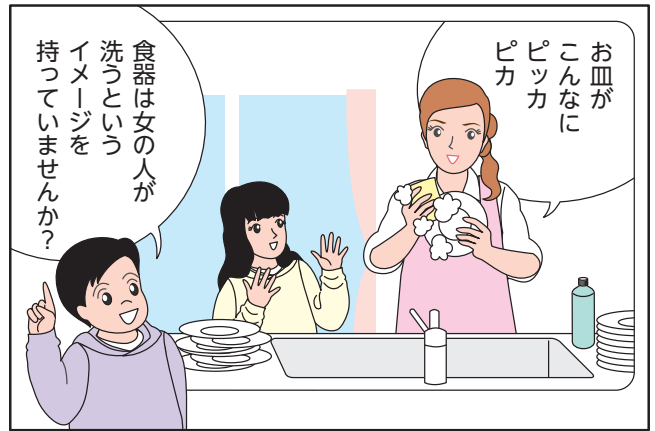


私のうちはお母さんが仕事をして、お父さんが家事をしているよ。



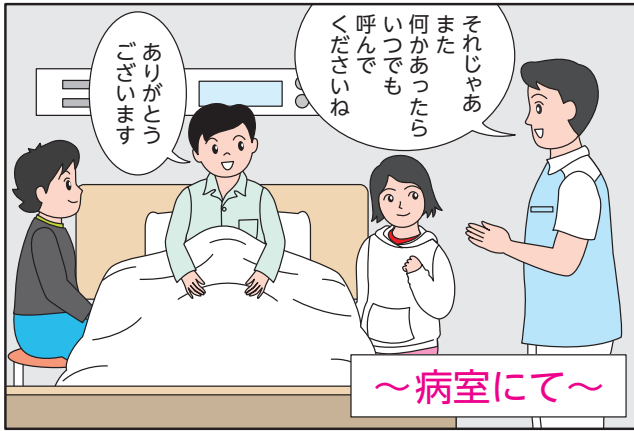
家族みんなで助け合うことが必要だね。新聞・テレビ・ラジオなどは、女の人と男の人の役割を性別で決めてしまう表現や映像も多いんだ。女の人だから、男の人だからと決めつけしないで、「その人らしさ」「個性・能力」を認めてみんなで協力していくことが大切だよ。

女の人はこちらあるべき、
男の人はこちらあるべきと
思い込んでいることは
ありませんか？



男の人だって、女の人だって

● 仕事の選び方 ●



ふたり しょうらい しごと
二人には将来やりたい仕事はあるかな？



はい！



あります！



しごと おとこ ひと しごと おんな ひと き
この仕事は男の人、この仕事は女の人って決
まっていたらどう思う？



いや
それは嫌だなあ。



おとこ ひと おんな ひと からだ
う～ん、でも男の人と女の人で体の作りが
ちが 違 違うし、仕方がないものもあるんじゃないかな。



そうかな？ たと 例 えば、ほ 保育 士 さんにも男の
ひと うんてんしゅ おんな ひと しよくぎょう
人、運転手さんにも女の人がいるよね。職業は、
おとこ ひと しごと おんな ひと しごと
せいべつ き 性別で決められてしまうのではなく、自分で選
べるんだよ。



ほ 保育 士 さん
保育士さん



うんてんしゅ
運転手さん

いじめって？

● いじめ ●

おな がっきゅう かつどう なかま
同じ学級やクラブ活動などでみんなから仲間はずれ
むし からだ たた もの かく
や無視をされたり、体を叩かれたり物を隠されたりし
て、つらい気持ちになっている人はいませんか。軽い
きもち でふざけただけだと思っても、それをされた人
が嫌だと思ふことは「いじめ」です。

<いじめをしている人へ>

● 「自分が他人からされて嫌だと思ふこと」を人にし
てはいけません。

● 「自分が他人からされて嫌だと思わないこと」でも、
あいて いや きもち かんが 相手があつたり傷付いたり、深刻に毎日悩んだりし
ているかもしれません。

● 相手の気持ちを考えてみましょう。

<いじめを見ている人へ>

● あなたにはまったく関係ないのでしょか？
● いじめを知っているのに見ているだけで何もしない
(傍観者) ということは、いじめを認めている、いじ
めに加わっていることと同じなのです。

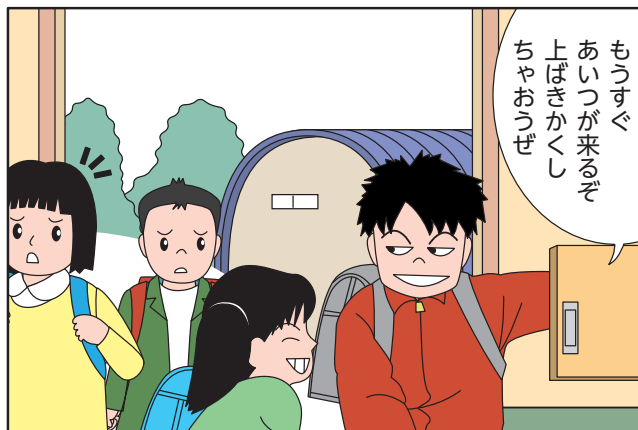
● もし、いじめを見かけたら友達や先生、家族や相談
まどぐち 窓口などにすぐに伝えましょう。

<いじめを受けている人へ>

● 一人で悩まないでください。
● 友達や先生、家族などに相談してみましょう。
● 直接電話で相談できる窓口もあります。

<いじめをなくすためには>

一人ひとりが「自分が嫌だと思ふことは人にしない」
ことです。私たち人間は「こんなことをされたら嫌だ」
「もし自分がこう言われたら傷付く」と相手の気持ち
を想像する力をもっています。この想像力を働かせて
いくことが大切です。



あなたはこんなことしていませんか？ (されていませんか？)

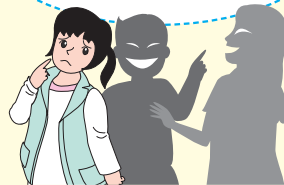


むし
無視
なかま
仲間はずれ

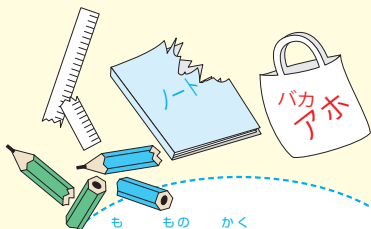
ひ
冷やかす からかい
わるぐち
悪口 かげ口
いや
嫌なことを言う



わざとぶつかる
あそ
遊ぶふりをして
たた
叩く、ける



これらはみんな
いじめです！



もの
持ち物を隠す、こわす
もの
持ち物に
らくが
落書きをする



ひと
もの
人の物をとる
いや
嫌なこと、
きけん
危険なことをさせる

そんな友達を
み
見ているだけ
み
見ないふり



いじめをしている人へ

いじめを見ている人へ

いじめを受けている人へ

あなたが
サポート
してくれる
人がいます



どうしたらよいかわからなくて悩んでいる人、
友達や先生、家族にも相談できない人、
どんなことでも電話をかけてみよう。

☆相談窓口☆

・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

・こどもの人権110番 0120-007-110

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_CH/0101.html

・区の相談窓口 最後のページを見てね。

とにかく
相談して
みよう

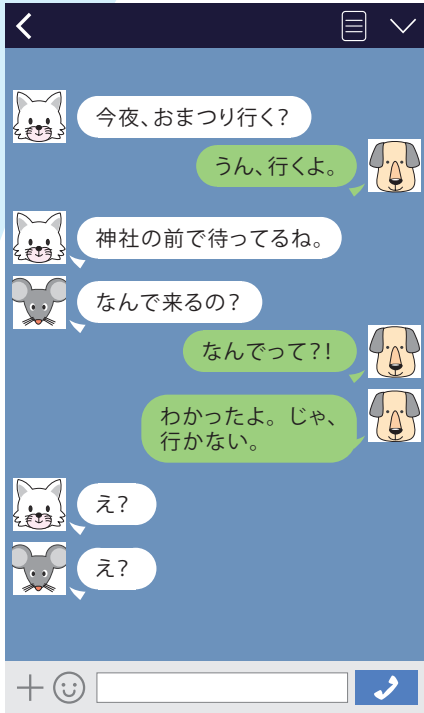


インターネットやSNS[※]で…

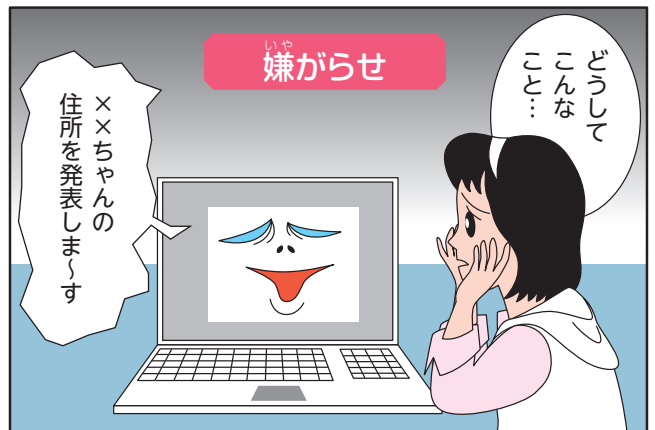
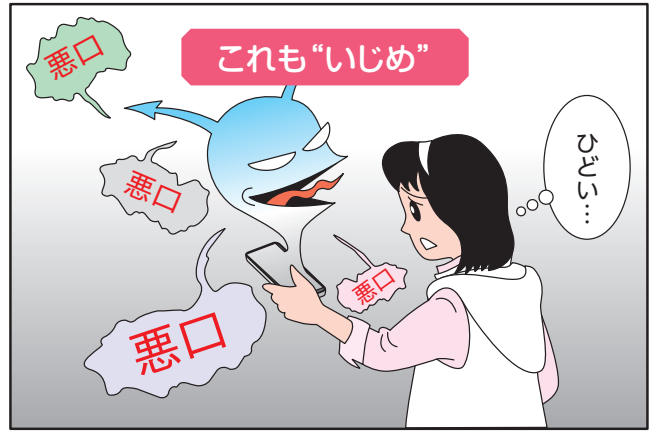
● インターネットと人権^{じんけん} ●

※ SNSとは、Social Networking Serviceの略。インターネット上でのやりとりを通じて、人と人との交流を手助けするサービス。

受け取る人の感じ方



どうしてこんなことになったのでしょうか。ネズミさんは、イヌさんに「どんな方法でやって来るの？ 歩きで？ 自転車^{じてんしゃ}で？」ということ^{こと}を聞きたかったのですが、イヌさんは、「なんで来るの？」というネズミさんのことばを「どうしてあなたなんて来るの。来ないでよ」と言っているのだ^{おち}と思って、怒ってしまったのです。



携帯電話やスマートフォン、パソコンにゲーム機…

今、インターネットは、とても身近で便利な情報通信手段です。

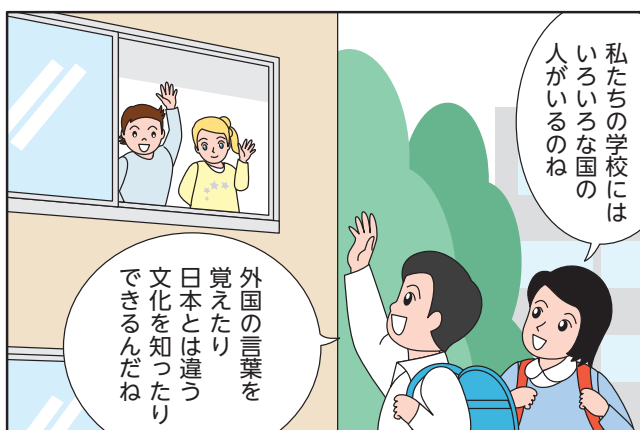
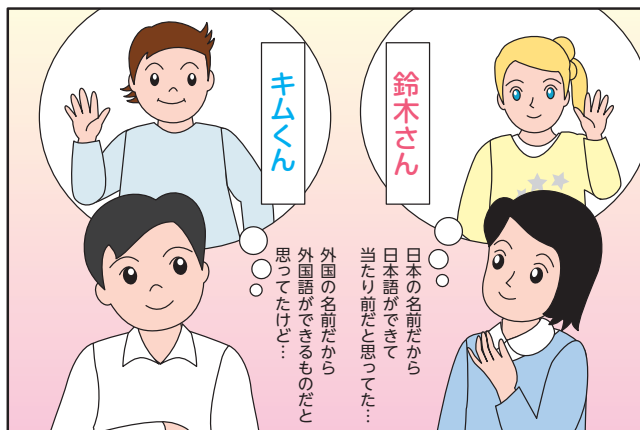
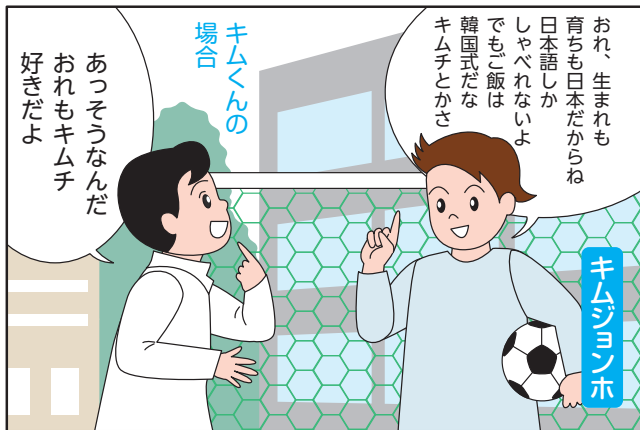
便利なインターネットですが、使い方を間違えると、「便利」なものが「危険」なものになってしまいます。軽い気持ちで送ったメールや掲示板の書き込みが、あなたの友達を傷付け、つらく悲しい気持ちにさせてしまうことがあります。あとで取り返しのつかないことになってしまわないよう、正しい「インターネット」の使い方を身に付けましょう。

●「GIGAワークブックとうきょう」で確認しよう!

- 仲間はずれなど、いじわるをするのはやめよう。
- 自分やほかの人の個人情報^{じぶん やほかの人}の載せないようにしましょう。
- 送信前には、相手の気持ちを考えて読み返そう。

お互いの言葉や文化を大切にしましょう

● 外国人と人権 ●



東京には現在、190を超える国や地域の、約58万人の外国人がくらしています。都民のおよそ24人に1人が外国人です*。観光や仕事で訪れる人も含めると、東京にはもっとたくさんの外国人がいます。



あなたの学校には、外国人の友達はいませんか？ その友達の中には、日本語が苦手な人もいるかもしれませんか？ 日本語には、ひらがな、カタカナのほかに、たくさんの漢字があるので、話すことや文字を書くことがとても大変なのです。

同じまちに住んで同じ学校に通う仲間として、みんなで助け合いましょう。



世界にはたくさんの国や言語、文化があります。それぞれの違いを認め、受け入れていくことが国際化です。

互いに理解し、共に生きていくことがこれからの社会には必要です。

いろいろな言葉や文化を知るとは素敵なことです。

※令和5(2023)年1月現在

みんなにもできること

● 高齢者と人権 ●



みんな、少子高齢化って聞いたことあるかな？日本では、子どもが少なくなって高齢者が多くなっているんだ。4人に1人以上が65歳以上なんだよ。



へえ、そうなんだ。

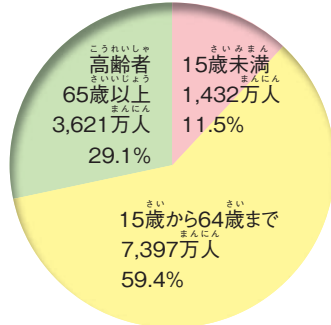


知らなかった。



ふだんかん 普段感じないかも
し 知れないけれど、だれもが毎年ひとつ年をとります。やがていろいろな経験を積んで大人になり、そしてだれもが高齢者になっていくんだよ。

にほん じんこう こうせいひりつ
日本の人口の構成比率



総務省統計局
令和5(2023)年5月1日概算値



とし 年をとると、生活の中で今まで普通にできたことがだんだんできなくなることがあるんだ。足が思うように動かなくなったり、物がぼやけて見えたり、年をとることによって不便になるんだ。



たいへん 大変なんだね。

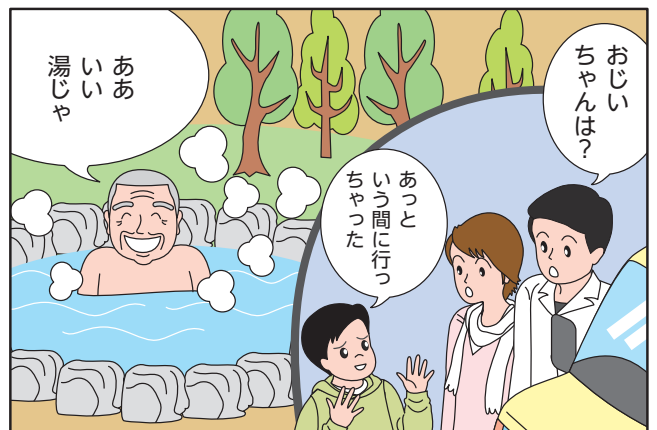
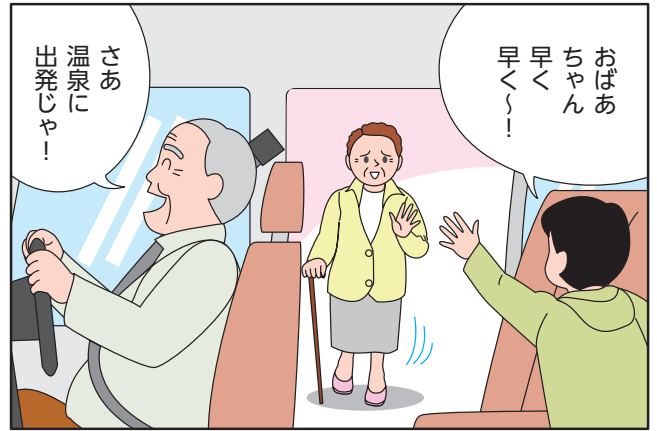


でも高齢者が全て体が弱いわけではないし、たとえ体が不自由でも、おじいちゃんやおばあちゃんがその人らしく毎日快適にすごせることが大切なんだ。

みんなもそのお手伝いをしようね。

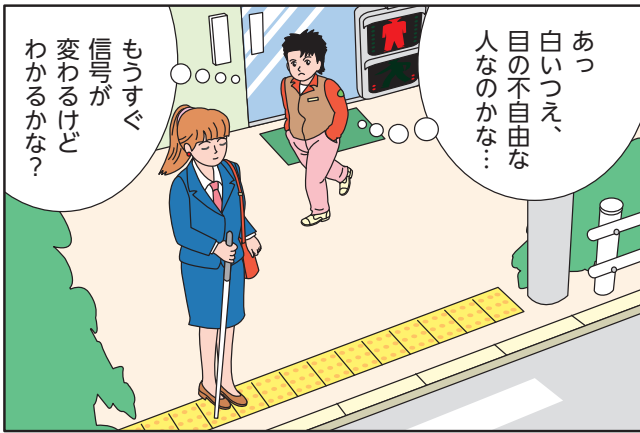
みんなにも
できること

- あいさつやお話をしてみよう。
- 困っていたらお手伝いしよう。
- いたわりの心をもとう。
- ゆっくりなペースに合わせよう。
など



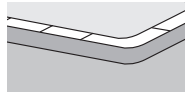
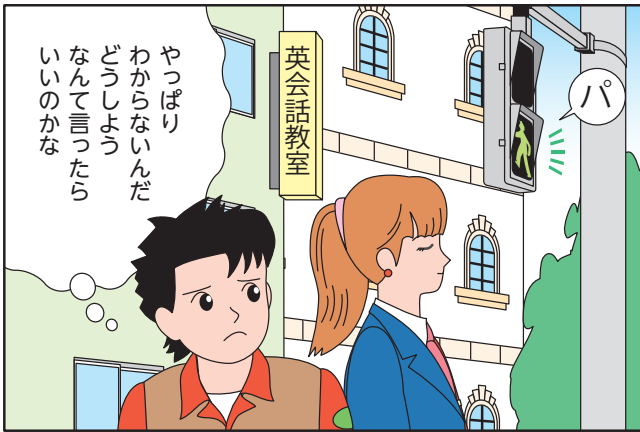
しょうがい ひと 障害のある人とともに

● 障害のある人と人権 ●



みなさんの周りには、体の不自由な人、知的障害のある人など、さまざまな人が暮らしています。しかし障害のある人には、社会で生活する中でさまざまな“不自由なこと（バリア）”があります。

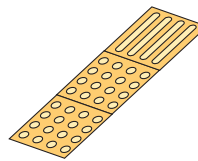
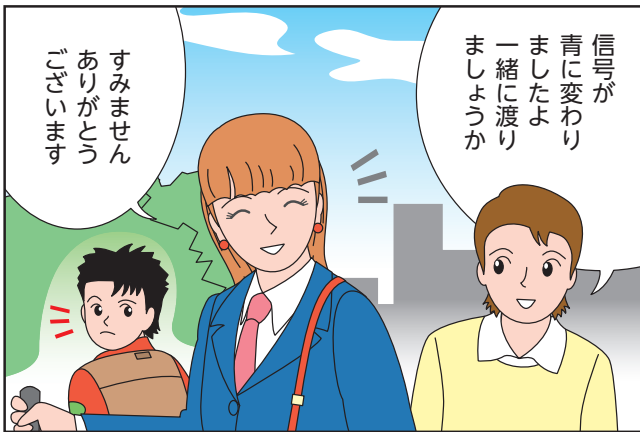
障害のある人もない人も、みんなが快適に過ごせることがとても大切です。



足の不自由な人や車いすを利用している人は、段差などを容易に越えることができません。



電車やバスで席をゆずりましょう。



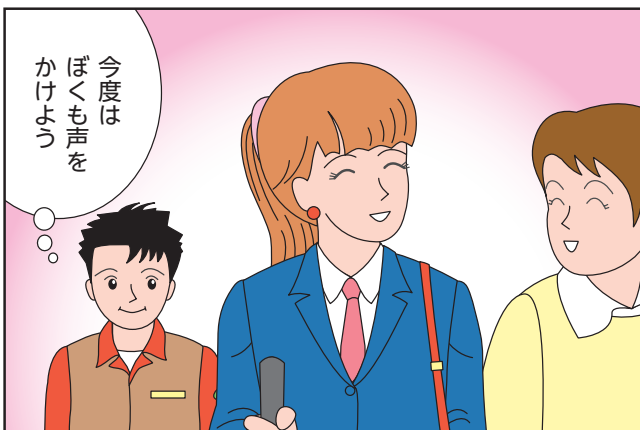
視覚障害のある人は、点字ブロックをめぐり歩いて歩きます。その上に自転車などが置いてあると、ぶつかって転んだり、通れなかったりします。



障害のある人にとって盲導犬等は大切なパートナーです。さわってはいけません。



障害のある人が困った時に見せて、手助けを求めるといいです。



困っている時にだれかに助けをもらえると嬉しいですね。みんなも障害のある人が困っていたら、手助けしましょう。みんなにもできるはずですよ。

バリアフリーとユニバーサルデザイン

バリアは「^{かべ}壁」、フリーは「^{じゆう}とりのぞいて自由にする」ということで、バリアフリーは「^{しょうへき}障壁をとりのぞく」という意味です。みんなが安全で安心して暮らせるようにまちが^{せいび}整備されたり、ユニバーサルデザインといって、だれにとっても^{つか}使いやすい^{せいひん}製品がつくられたりしています。



目の不自由な人のための点字ブロック



シャンプーとリンスを区別するためのギザギザ



多言語表示看板



だれでも使いやすい自動販売機



字幕放送



乗り降りに便利なノンステップ(床が低い)バス



センサー付き手洗い



多目的トイレ

<p>高齢者</p>		<p>車いすの人など すべての 障害のある人</p>
<p>おむつ 交換台がある</p>		

だれでも使える
トイレのマークの例

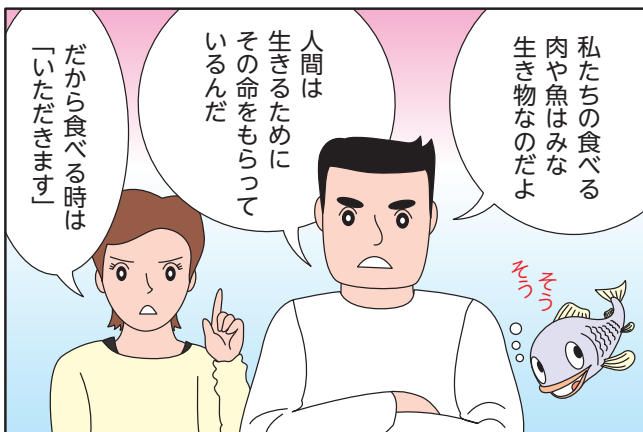
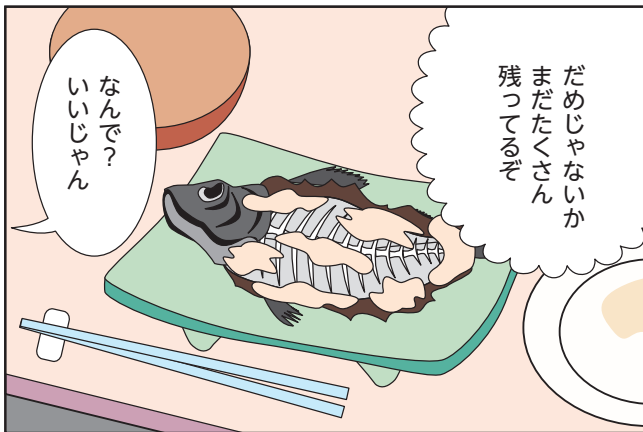
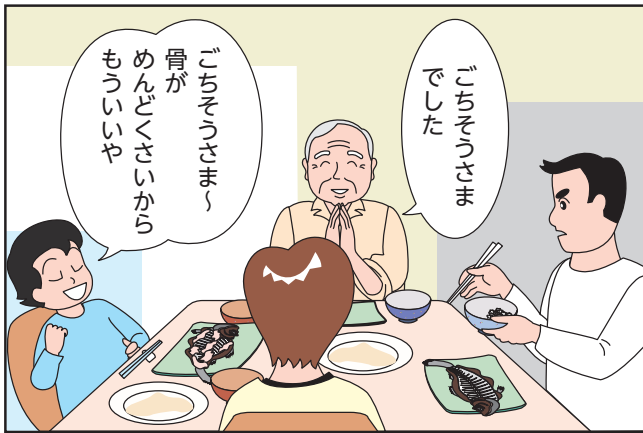


おさつの識別マーク

これらのほかにどのようなものがあるか探してみましょう。

感謝の心を忘れないで

● 生きることは食べること ●



▼生きていくということ



みんな、生きていくためには何が必要だと思
う?



いろいろあるわね。その中で今日は食事につ
いて考えてみましょう。

▼食べるということ



食べ物のことを考えたことはあるかな? みる
なは何が好き?



おさしみ、焼肉、おすし、ハンバーグ、サラダ…



そうですね、私たちはいろいろな食べ物を食べて
栄養をとっているわよね。

肉になる牛・ぶた・鳥や魚は生き物で、その
命をいただいて私たちは生きているのよ。

スーパーやお店にあるものは、切り身になっ
た魚や肉だけど、これはみんな生きていた命な
のよ。

テレビや映画でライオンがシマウマを食べる
ところをみたことがあるわよね。

人間も動物と一緒に、野菜などの大地の恵み
や他の生き物の命をもらって生きているの。

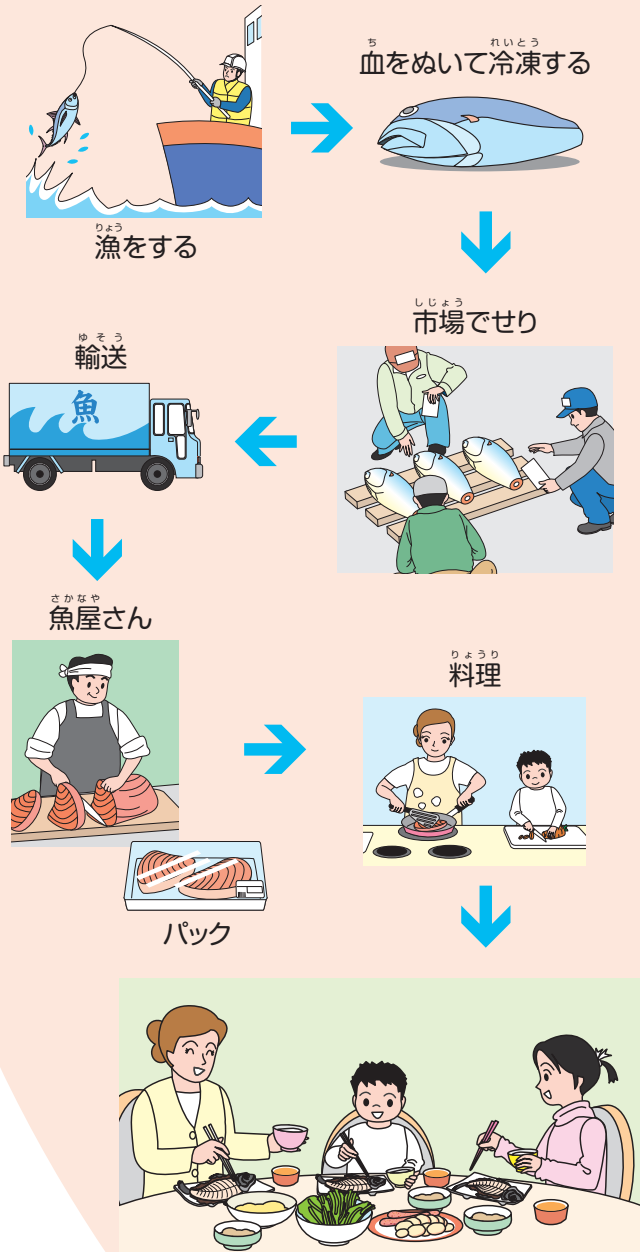
生きていくということ、
そして、食べるということ
をみんなで考えましょう。

ミニコラム

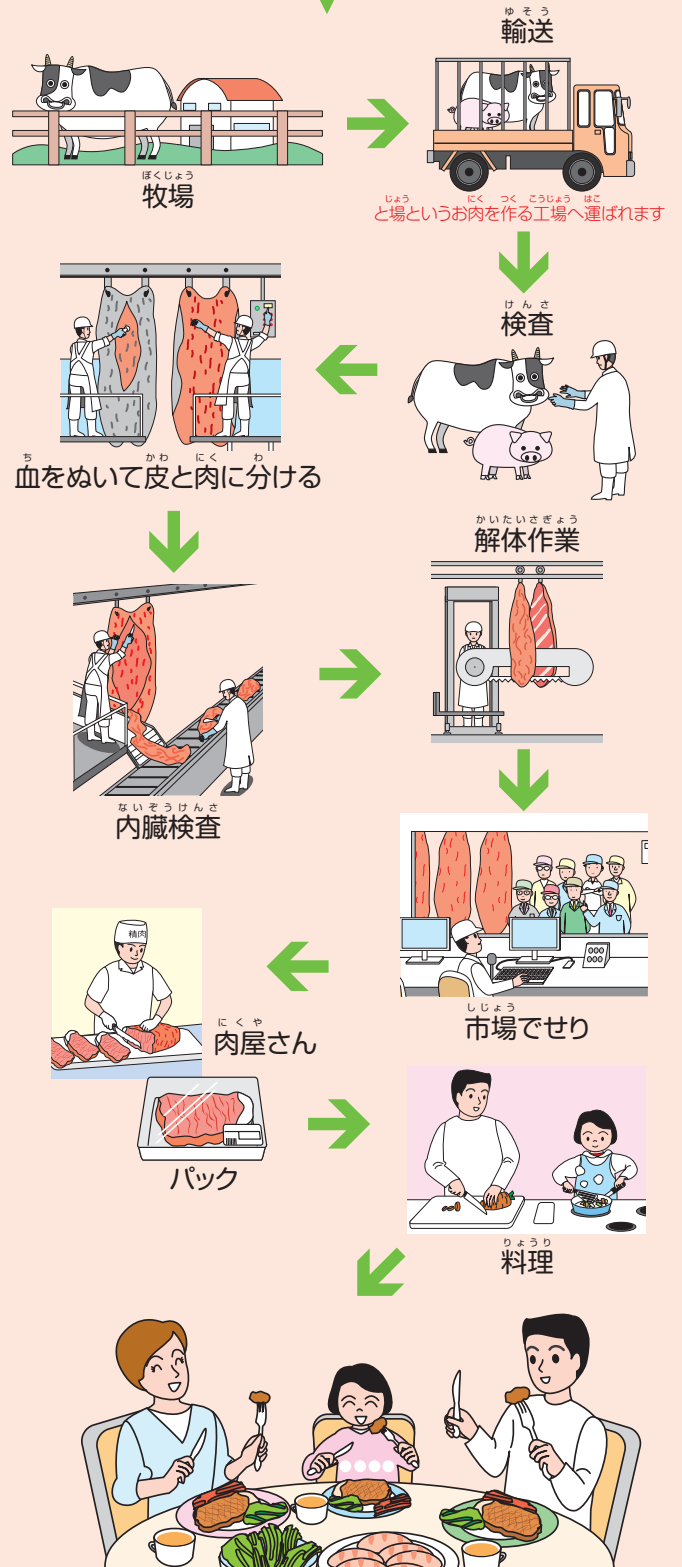
● 食べ物た ものがどこから来るのか ●

生きていくために必要な“食”。食材はいろいろな人ひとがかかかかって家庭かていまでたどりついています。どうやって家庭まで届とどいているのか、見てみましょう。

お魚



お肉



いろいろな仕事

● 食べ物に関わる仕事 ●

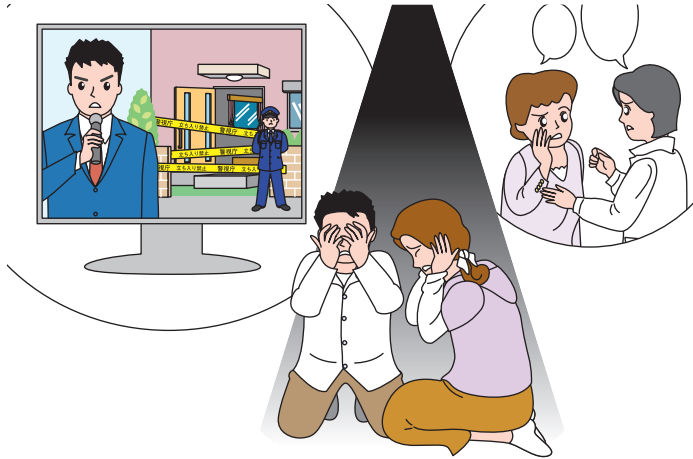
食べることを中心にいろいろな仕事があることを考えてみましょう。
どの仕事もなくてはならない仕事です。



わたしが生活していくには、ここでは紹介しきれないくらいたくさんの仕事がかかっています。みなさんは将来どのような仕事をしたいですか。

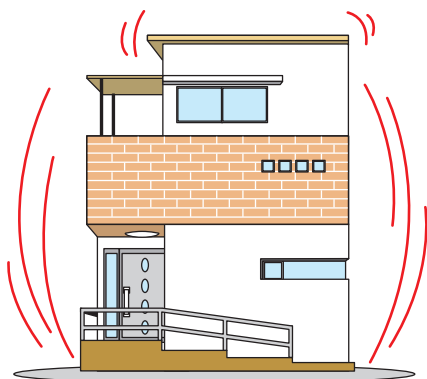
いろいろな人権

差別することはいけないことです。でも、残念なことに現実の社会には、いろいろな差別があります。



犯罪に巻き込まれ、傷を負ったり命を落とすことは、被害者や家族にはとてもつらいことです。それなのに、周りの人の流す興味本位のうわさや、新聞やテレビなどの報道でプライバシーを侵害され、さらに傷付くこともあるのです。

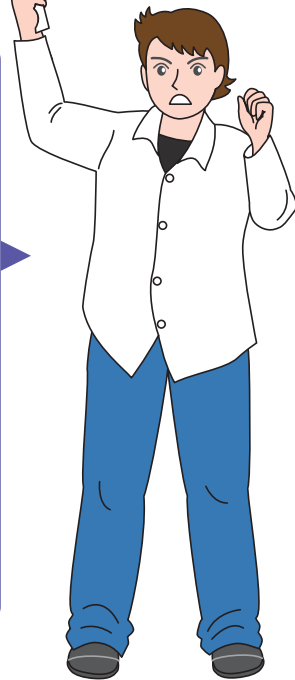
「世の中には女性と男性という2つの性しかない」「女の人を好きになるのが当たり前」と思っていない人、同性を好きになる人などさまざまです。周囲の理解がないと、本人はだれにも言えずに苦しみ、友達や家族との関係がうまくいかなくなることもあります。



平成23(2011)年3月11日に発生した東日本大震災では、津波が起こり、東北地方を中心とした東日本に大きな被害をもたらしました。また、原子力発電所の事故により、今もなお多くの人々が避難生活を送っています。この避難所生活から、プライバシーを確保することや、女性、高齢者、障害のある人、そして子どもの視点に立った配慮が大切であることが分かりました。また、原発事故で避難した人々は、誤った情報により嫌がらせも受けました。

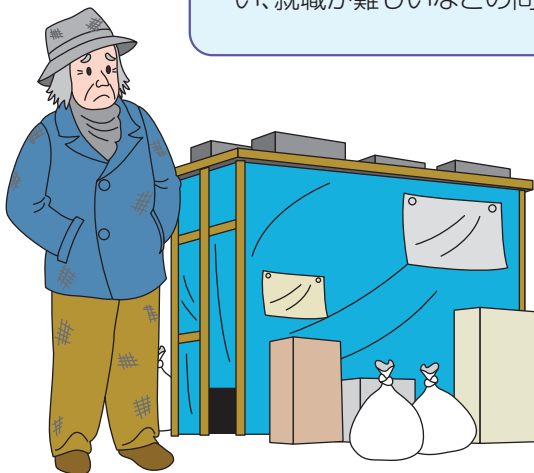


にほん う そだ せいかつ
日本で生まれ育って生活を
しているのに、差別があるの
で、本名を名乗れないなど、
ほんみょう な の
ぼこく ぶんか しゅうかん おもて だ
母国の文化や習慣を表に出せ
ない在日韓国・朝鮮の人々が
います。



むかし みぶん す ばしょ けつ
昔、身分によって住む場所、結
婚、仕事など生活のさまざまな点
で厳しい決まりがあり、差別され
てきた人たちがいました。こうし
た身分制度による差別がまだ残っ
ていて、「生まれた場所」や「血
えん りゆう いま けっこん
縁」などを理由に、今でも結婚や
しゅうしょく さべつ う
就職で差別を受けたり、インタ
ーネットに差別的な情報を載せら
れたりする問題があります。

けいむしょ はい ひと けい お しゃかい
刑務所に入った人が刑を終えて社会に
戻った時、「怖い」「信頼できない」とい
った偏見により、住むところがみつから
ない、就職が難しいなどの問題があります。



いろいろな理由で路上生活者(ホーム
レス)になってしまった人がいます。
しゅうしょく むずか じりつ
就職が難しく、なかなか自立するこ
とができません。また嫌がらせや暴行を受
けたりすることもあります。



ほっかいどう ちゅうしん みる
北海道を中心に古くか
にほんれつとう す どくじ
ら日本列島に住み、独自
の文化をもつアイヌの
ひとひと けっこん しゅうしょく
人々は、結婚や就職など
でいろいろな差別を受け
ています。

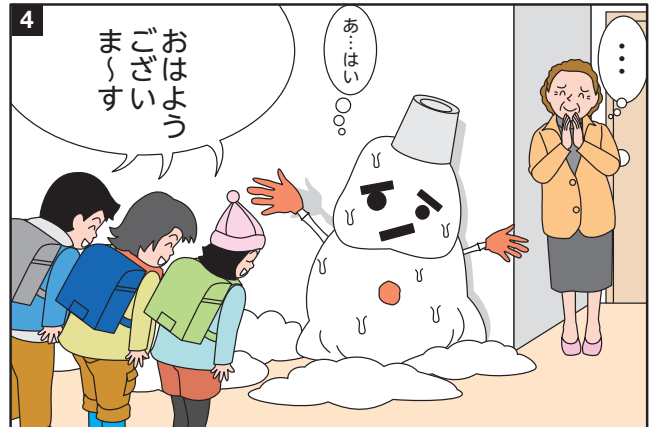
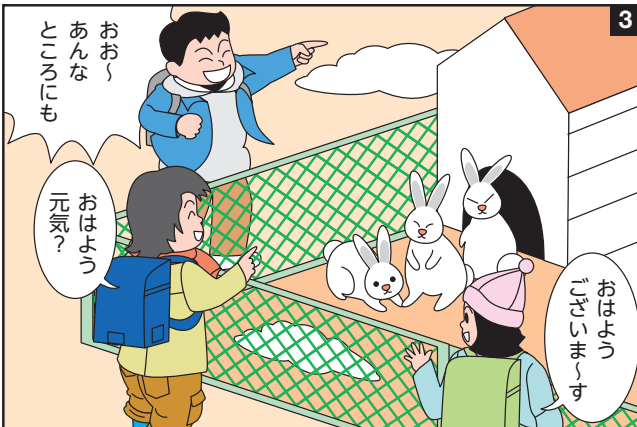
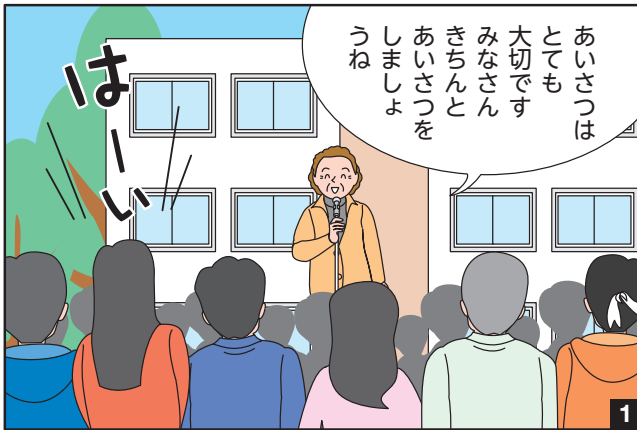
しんがた かんせん
新型コロナ・HIV感染・エイズや
びょう かんせんしやう
ハンセン病など、感染症にかかった
かんじや かいふくしゃ かぞく しゅうい
患者や回復者、その家族が、周囲の
ひとひと へんけん あやま ちしき
人々の偏見や誤った知識によって、
にちじょうせいかつ さべつ
日常生活で差別やプライバシー
しんがたい う もんだい
侵害などを受ける問題があります。

ねんだい ねんだい
1970年代から1980年代にかけて、
おお にほんじん きたちやうせん ら ち
多くの日本人が北朝鮮により拉致されま
した。へいせい ねん めい きこく
平成14(2002)年に5名の帰国
が実現しましたが、今なお多くの人が日
ほん かえ
本に帰ってこられないままです。

大切なこと

「人間が人間らしく生きる」権利を人権といいます。あなたは毎日楽しく過ごしていますか？ 人から何かを言われたり、されたりしたことで嫌だな、と思うことはありませんか？ また、相手が嫌がることをしていませんか？

みんなが幸せに生きていくために大切なことは、「あなたが相手の気持ちを考える」「相手もあなたの気持ちを考える」という、お互いを思いやる気持ちなのです。



相手と仲良くしていくには、相手を知ること、自分を知ってもらうことが大切です。自分の気持ちを伝えるはじめての一步は「あいさつ」です。

でも、「言葉」をただ伝えれば良いわけではありません。しかめっつらや、どなり声であいさつされても、気持ちの良いものではありませんね。あいさつが相手の心に届くことが大切です。

自分がされてうれしいあいさつは、どのようなあいさつですか？

友達はいつもどのようなあいさつをしてくれますか？

あなたはいつもどのようなあいさつをしていますか？

そして、相手があいさつをしてきたら、あいさつを返しましょう。

相談先一覧

何か悩んでいることがあったら、一人で悩まずに相談してみましょう。

いろいろな悩み相談

相談先	受付日時	電話番号等
港区・品川区・目黒区・大田区の相談先		次のページを見てね
(港区に住んでいる人) 港区児童相談所	平日8:30～18:00	TEL 03-5962-6500 FAX 03-5962-6509 緊急性のある場合は、24時間対応 港区児童虐待相談ダイヤル ☎ 0120-483-710
(品川区・目黒区・大田区に住んでいる人) 東京都品川児童相談所	平日9:00～17:00	TEL 03-3474-5442 FAX 03-3474-5596 緊急性のある場合は、平日夜間・土・日・祝日も対応 TEL 03-5937-2330
児童相談所全国共通ダイヤル	24時間対応	189 ※お近くの児童相談所につながります。
「親子のための相談LINE」	平日9:00～23:00(受付は22:30まで) 土曜・日曜・祝日・年末年始9:00～17:00	 アカウント名 「親子のための相談LINE」
子どもの人権110番	平日8:30～17:15 (電話相談・インターネット相談) (祝日及び年末年始を除く)	☎ 0120-007-110 https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_CH/0101.html
東京都人権プラザ(一般相談)	平日9:30～17:30 (祝日及び年末年始を除く)	TEL 03-6722-0124 03-6722-0125
24時間子供SOSダイヤル	24時間対応	☎ 0120-0-78310
東京都いじめ相談ホットライン	24時間対応	☎ 0120-53-8288


こころの相談(つらいこと・周りの人に相談できないこと)

こころの電話相談室	月～水曜日(祝日及び年末年始を除く) 9:30～11:30、13:00～16:30	TEL 042-312-8119
こころといのちのほっとライン	年中無休 12:00～翌朝5:30 年中無休 15:00～22:30	TEL 0570-087478 アカウント名 「相談ほっとLINE@東京」 
東京いのちの電話	年中無休 24時間対応	TEL 03-3264-4343 https://www.inochinodenwa-net.jp (インターネット相談年中無休、24時間)

外国人の人権

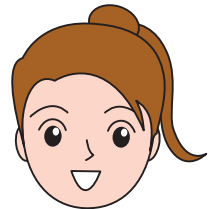
外国人人権相談ダイヤル	平日(祝日及び年末年始を除く) 9:00～17:00	TEL 0570-090911 (英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語)
-------------	-------------------------------	--

インターネット・携帯電話のトラブル

ネット・スマホのなやみを解決 『こたエール』	【電話・LINE相談】 月～土曜日 15:00～21:00 (祝日を除く) 【メール相談】 24時間(365日)受付	【電話相談】 0120-1-78302 【LINE相談】 アカウント名 「相談ほっとLINE@東京」 【メール相談】 https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/ 
---------------------------	--	---



こま でんわ
困ったときは電話してね



す 住んでいる区の相談先を利用してください

しゅくじつ ねんまつねんし やす
 ※ 祝日、年末年始はお休みです

みなとく そうだんさき
港区の相談先

港区子ども家庭相談ダイヤル

月～金曜日 午前8時30分～午後6時
 土曜日 午前8時30分～午後5時
 ☎03-5962-7215

みなと子ども相談ねっと

(相談ねっと専用フォームから利用者登録必要)
<https://minato.kodomosoudan.net>



教育センター教育相談

- 来所相談 予約専用電話 ☎03-5422-1545
月～金曜日 午前9時～午後5時
- 電話相談 相談専用電話 ☎03-5422-1546
月～金曜日 午前9時～午後7時
土曜日 午前9時～午後5時

めぐろく そうだんさき
目黒区の相談先

子育て総合相談

ほ・ねっと ひろば
 月～土曜日 午前8時30分～午後5時
 ☎03-3715-2641
 ho-net@city.meguro.tokyo.jp

子ども相談室

「めぐろ はあと ねっと」
(子どもの権利擁護委員制度)
 水～土曜日 午前10時～午後5時
 ☎0120-324-810

電話教育相談

月～金曜日 午前10時～午後5時
 ☎03-3710-6770

しながわく そうだんさき
品川区の相談先

子ども家庭支援センター

月～土曜日 午前8時30分～午後5時
 ☎03-6421-5236

「心のフリーダイヤル」

いじめや不登校などの相談
 月～土曜日 午前9時～午後5時
 ☎0120-552-777

教育総合支援センター 教育相談室

月～土曜日 午前9時～午後5時
 ☎03-3490-2006

おおたく そうだんさき
大田区の相談先

子ども家庭支援センター

月～金曜日 午前9時～午後6時
 土曜日 午前9時30分～午後6時
 ☎03-5753-7830

**子どもと保護者のための
 教育相談(メール相談)**

kokoronowa@city.ota.tokyo.jp

子ども電話相談(小中学生からの相談)

月～金曜日 午前9時～午後7時
 土・日曜日 午前9時～午後5時
 ☎03-5748-1203

みなとく そうむぶじんけん だんじょびょうどうさんかくたんどう
 港区総務部人権・男女平等参画担当

☎03-3578-2025 FAX03-3578-2976

しながわく そうむぶじんけん けいはつか
 品川区総務部人権啓発課

☎03-3763-5391 FAX03-3768-5092

めぐろく そうむぶじんけん せいさくか
 目黒区総務部人権政策課

☎03-5722-9214 FAX03-5722-9469

おおたく そうむぶじんけん だんじょびょうどうすいしんか
 大田区総務部人権・男女平等推進課

☎03-5744-1148 FAX03-5744-1556