

# 100字で伝える 人権メッセージ



人権イメージキャラクター  
人KENまもる君

人KENあゆみちゃん



神戸地方法務局・兵庫県人権擁護委員連合会

## はしがき

法務省の人権擁護機関では、誰もがお互いの人権を尊重し合う「心のバリアフリー」を推進する様々な取組について、「誰か」のことでなく、自分自身のこととして捉えていただけるよう、理解と参画を得ながら進めています。

その取組の一環として、神戸地方法務局・兵庫県人権擁護委員連合会では、日頃人権問題について考えていることや人権に関わる体験などを公募し、人権尊重の重要性、必要性についての理解を深めるとともに、入賞作品を国民に周知広報することによって、広く一般に人権尊重思想を根付かせることを目的として、人権メッセージを募集したところ、思いのこもった作品が475通寄せられました。

本作品集を一人でも多くの方々に御覧いただき、人権尊重の輪がより一層広がっていくことを願ってやみません。

神戸地方法務局  
兵庫県人権擁護委員連合会

## 目次

 「かたばみ」大賞(最優秀賞・1編)	
吉安 梓 様(神戸市・30代) .....	3
 「人権の世紀」賞(優秀賞・3編)	
さや 様(丹波篠山市・9歳) .....	4
岡田 美咲 様(神戸市・17歳) .....	5
やすよ 様(西宮市・30代) .....	6
 「心のバリアフリー」賞(奨励賞・6編)	
あかいりぼん 様(神戸市・10代) .....	7
山本 要 様(丹波市・12歳) .....	8
おこげ 様(西脇市・17歳) .....	9
水島 遥香 様(神戸市・17歳) .....	10
ふわたヌ 様(西宮市・19歳) .....	11
草の根エンターテイナー 様(尼崎市・30歳) .....	12

## 「かたばみ」大賞（最優秀賞・1編）

吉安 梓 様（神戸市・30代）

見える優しさ、見えない優しさ。

人は皆、優しいよ。

でも、それを上手に行動や言葉にできる人、できない人がいる。

その優しさを、素直に受け止められる人、できない人がいる。

簡単なはずなのに、難しいね。

とりあえず、「ありがとう」と言ってみて。いつもと違う景色が見えてくるよ。

（作者の思い）

心配してくれる人がいる。それはなんて幸せなことだろう。孤独を感じている人の気持ちに、少しでも優しい風が通りますように。



## 「人権の世紀」賞（優秀賞・3編）

さや 様（丹波篠山市・9歳）

みんなが仲よく元気でいれるように自分も仲よくしよう。みんなが仲よくしていたらみんなが笑顔。

みんなが笑顔だったら自分も笑顔。

笑顔がみんなを元気にしてくれる。

だから自分も、毎日、笑顔で、なかよく、がんばろう。

（作者の思い）

笑顔の大切さ



## 「人権の世紀」賞（優秀賞・3編）

岡田 美咲 様（神戸市・17歳）

人間が一番怖い。嫉妬心からくる悪口や偏見。相手が傷つくことを躊躇なく口々に言う。

今の世の中は誹謗中傷の嵐だ。

なぜ頑張っている人を讃えることができないのか。見守ることができないのか。

人間は集団になると強い。しかし1人になると極端に弱くなる。

私たちは自分の言動に責任を持つべきだ。



（作者の思い）

普通の暮らしではなくなった今だからこそ、人間は支え合い、協力し合う必要がある。そして、1人でも多くの方が笑顔で過ごせる社会になってほしい。

## 「人権の世紀」賞（優秀賞・3編）

やすよ 様（西宮市・30代）

目は口程に物を言うのなら、手は口以上に物を言うのか？

顔の見えない相手からの誹謗中傷。

手は誰かを傷つけるためにあるんじゃない！

さしのべ、温め、さする事のできる手。

つなげば輪となり、和となる手。

そんな手に私はなりたい。



（作者の思い）

手は色々なことができます。物を作り出し、誰かに親切にすることだってできます。誰かを傷つけるために使うのではなく、誰かとつながり共に生きていくために使ってほしいと願い、書きました。

## 「心のバリアフリー」賞（奨励賞・6編）

あかいりぼん 様（神戸市・10代）

自分のものさしで人を計るのは簡単ですが、  
相手の心の豊かさを狭めるかもしれません。

1人、1人大事なものさしを持っています。

あなたのものさしと相手のものさしを上手に  
使って長い長い将来の明るい設計図を書こう。



（作者の思い）

価値観というものは人の育ってきた環境や背景によって異なっていて、それも一つのアイデンティティーである。  
自分も相手も大切にし、尊重することで、もっと明るい未来が創造していけるのではないのかなと思います。

## 「心のバリアフリー」賞（奨励賞・6編）

山本 要 様（丹波市・12歳）

ぼくは、むかしよくいじめられている方だった  
けど、その一人のおかげで、それもなくなりました。

ぼくはいじめられていて先生に言いたいけど、  
いじめている子たちが「ぜったいに言うなよ」と  
言ってきたけど、一人の人ののおかげで、ぼくは先  
生に言えました。



（作者の思い）

もし、同じような人がいるなら、先生にそうだとかともだちにそうだとするのがいいと思います。

## 「心のバリアフリー」賞（奨励賞・6編）

おこげ 様（西脇市・17歳）

その怒りを、悲しみを、どこに向ければいいのか分からなかった。

たくさんの方が無毛症の女の子をからかっていたのだ。SNSで若者に人気の、匿名質問アプリで。

「なんのシャンプー使ってるん？笑」

怖かった。匿名性を利用し平気でこんな事をする人間が。

そしてまた彼女の心も、明るい絵文字によって誤魔化されていた。



（作者の思い）

SNSが普及している現代、毎日のように不特定多数の人が放つ心無い言葉を目にします。しかしこの件に関しては、彼女の親しい友達の中にこのひどい発言をした人がいる、それが何より許せないことです。匿名で攻撃する弱い人たちには、健気に笑う彼女の繊細な内面がどのように映っているのでしょうか。誰もが簡単に加害者になりうるからこそ、自分を客観視し正しい人権感覚を持つことが求められます。それが、私を含め、現代を生きる全ての人への課題だと思います。

## 「心のバリアフリー」賞（奨励賞・6編）

水島 遥香 様（神戸市・17歳）

「自分を愛しなさい。」

何で聞いたのかももう忘れてしまったけど、今もなお憶えている言葉。

私は、自分らしく生きるには、まず、自分で自分を認め、愛してあげないといけないと思う。自分にすらできないことを人にできるとは思えないから。

自分を愛し大切にすることが人権の第一歩だと考える。



（作者の思い）

インターネットにかかれる悪口、影でささやかれるひがみ、そんなものが少しでも減るように。自殺する人が減るように。

## 「心のバリアフリー」賞（奨励賞・6編）

ふわたヌ 様（西宮市・19歳）

嫌韓の祖母に初めて紹介した恋人は韓国人。  
幼い頃からいつも喧嘩してきた。先入観で  
韓国人を嫌う祖母が嫌いだった。  
何かあれば飛び出す覚悟で身構えていたの  
に、なぜか祖母は満面の笑みで迎えてくれた。



（作者の思い）

祖母が嫌韓であることを泣きながら打ち明けると、恋人は気にしない、とってくれた。それでも初めて顔を合わせた日、ひどいことを言われるのではないかと身構えていたが、私の予想に反して祖母は大きな笑顔で、「どうぞよろしくお願いします」と何度も恋人に頭を下げてくれた。  
なぜ祖母が受け入れてくれたのかわからない。ただ、「目の前に立つ人間」を見つめることで、わたしたちは近づけると思う。

## 「心のバリアフリー」賞（奨励賞・6編）

草の根エンターテイナー 様（尼崎市・30歳）

いつも「だれか」の人権のことばかり。可哀想  
で困ってる、弱い人たちの話。  
でも「わたし」の人権は誰が教えてくれるの。  
「わたし」にも人権がある。誰にも奪われない  
「わたし」を生きる人権。  
だからこそ「だれか」の人権も、奪われてはい  
けないと思える。  
そんな風に伝えたい「人権」のこと。



（作者の思い）

子どもたちは、人権について、思いやりや優しさの話として教わります。でも、そのような心のありようで人権侵害はなくならないし、思いやりたくない優しくしたくない相手には人権はいらないと考えてしまいます。まずは自分にも大切な人権がある。それと同じように、だれかの人権も奪ってはいけない。そんな思いを込めました。



相談は無料、  
秘密は守ります。

ひとりで悩まず  
電話してください

法務局職員又は人権擁護委員が相談に応じます。  
差別や虐待、嫌がらせ、近隣問題など、様々な  
人権問題についてのご相談を受け付けています。

みんなの人権110番

ゼロゼロみんなのひやくとおぼん

0570-003-110

受付時間：午前8時30分～午後5時15分 毎週月～金曜日（祝日を除く）

神戸地方法務局・兵庫県人権擁護委員連合会



相談は無料、  
秘密は守ります。

ひとりで悩まず  
電話してください

法務局職員又は人権擁護委員が相談に応じます。  
学校でのいじめ、虐待など子どもに関する  
ご相談を受け付けています。

子どもの人権110番

0120-007-110

（全国共通・無料）

受付時間：午前8時30分～午後5時15分 毎週月～金曜日（祝日を除く）

神戸地方法務局・兵庫県人権擁護委員連合会



相談は無料、  
秘密は守ります。

ひとりで悩まず  
電話してください

法務局職員又は人権擁護委員が相談に応じます。  
職場でのセクハラ、家庭内暴力など女性に  
関するご相談を受け付けています。

女性の人権ホットライン

ゼロナナゼロのハートライン

0570-070-810

受付時間：午前8時30分～午後5時15分 毎週月～金曜日（祝日を除く）

神戸地方法務局・兵庫県人権擁護委員連合会

新型コロナウイルスは人を選びません。

誰もが感染する可能性があります。

正しい知識を持ち、心ない誹謗中傷や誤った情報の拡散はやめましょう。



新型コロナウイルス感染症に関連する不当な差別、偏見、いじめ等の被害に遭った方からの人権相談を受け付けています。

みんなの人権110番

（全国共通人権相談ダイヤル）

ゼロゼロみんなのひやくとおぼん

0570-003-110

受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分

インターネットでも相談を受け付けています

インターネット人権相談受付窓口URL

<https://www.jinken.go.jp/>

PC、携帯、スマホ共通です。

インターネット人権相談



神戸地方法務局 兵庫県人権擁護委員連合会



「誰か」のこと  
じゃない。

～人権啓発キャッチコピー（法務省）～

