

令和6年度 人権作文集

人権の芽

第57集

こどものいのちと人権を守り
豊かな心を育てよう

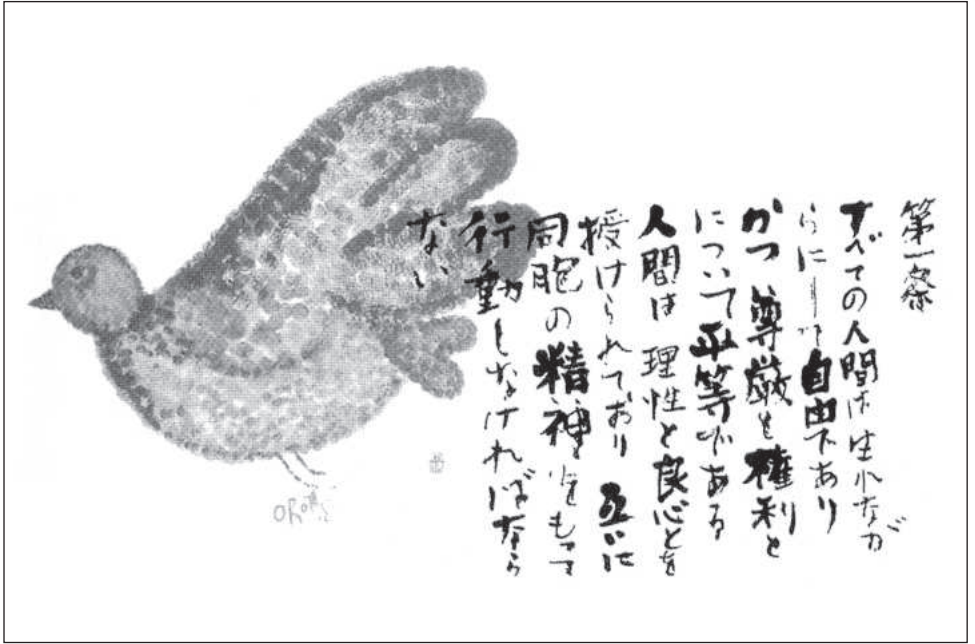


人権イメージキャラクター
「人KENまもる君」



人権イメージキャラクター
「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



世界人権宣言啓発書画

「鳥」 「自由と解放」を表わしたもの

書画
小 木 太 法
オ タ ビ オ ・ ロ ス

世界人権宣言とは…

（一九四八年十二月十日
国際連合第三回総会において採択）

第二次世界大戦は、五、六〇〇万人を超える犠牲者を出した悲惨な戦争でした。

この厳粛な経験から、二度と戦争を起さないためには、全世界で基本的人権が確立されなければならない、ということが理解されました。

そこで、世界各国の人々及び国が達成すべき基本的人権の基準を宣言したのが、「世界人権宣言」です。

世界人権宣言の基本にあるのは、全ての人間は生まれながらにして自由であり平等である、という理念です。

そして、基本的人権は、いかなる差別を受けることなく享有できなければならない、と宣言しています。

全国中学生人権作文コンテスト 兵庫県大会表彰式

と き：令和6年12月14日

と ころ：兵庫県学校厚生会館



人権イメージキャラクター
「人KENまもる君」



人権イメージキャラクター
「人KENあゆみちゃん」



こどもの人権SOSミニレター

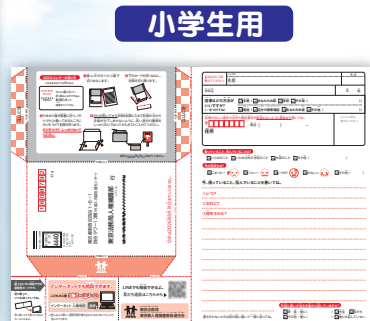
神戸地方方法務局と兵庫県人権擁護委員連合会では、返信用封筒と便せんを一体化した「こどもの人権SOSミニレター」を兵庫県内のすべての小・中学生のみなさんに配布しています。

身近な人にも相談できずにいるみなさんの悩みごとを、このレターに書いて教えてください。人権問題に詳しい人権擁護委員がいっしょに考えて、悩んでいるみなさんの力になります。もちろん相談内容や個人情報などの秘密は守ります。

また、「こどもの人権SOSミニレター」のほかに、電話「こどもの人権110番」やメール「こどもの人権SOS-eメール」で相談することもできます。



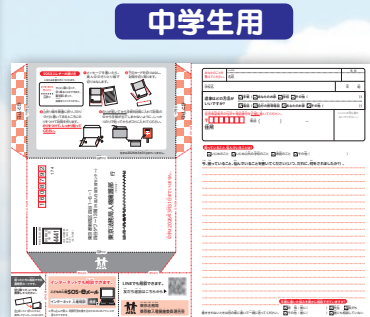
このページのデザインは、小学生向けの明るい黄色を基調としたものです。上部には「こどもの人権 SOSミニレター」という大きなロゴがあり、その下に「小学生用」という文字があります。中央には、相談の手順や連絡先（電話：0120-007-110）が明確に示されています。また、「LINEで相談できるかも」というQRコードや「LINEがみんな相談」のロゴも含まれています。下部には「こどもの人権SOSミニレターについて」という説明文と「このレターに悩んだら」というイラストが添えられています。



このページのデザインは、小学生向けの赤と白を基調とした返信用封筒のデザインです。上部には「小学生用」という文字があります。中央には、返信の手順や連絡先（電話：0120-007-110）が明確に示されています。また、「LINEで相談できるかも」というQRコードや「LINEがみんな相談」のロゴも含まれています。下部には「こどもの人権SOSミニレターについて」という説明文と「このレターに悩んだら」というイラストが添えられています。



このページのデザインは、中学生向けの落ち着いた青と白を基調としたものです。上部には「こどもの人権 SOSミニレター」という大きなロゴがあり、その下に「中学生用」という文字があります。中央には、相談の手順や連絡先（電話：0120-007-110）が明確に示されています。また、「LINEで相談できるかも」というQRコードや「LINEがみんな相談」のロゴも含まれています。下部には「こどもの人権SOSミニレターについて」という説明文と「このレターに悩んだら」というイラストが添えられています。



このページのデザインは、中学生向けの落ち着いた青と白を基調とした返信用封筒のデザインです。上部には「中学生用」という文字があります。中央には、返信の手順や連絡先（電話：0120-007-110）が明確に示されています。また、「LINEで相談できるかも」というQRコードや「LINEがみんな相談」のロゴも含まれています。下部には「こどもの人権SOSミニレターについて」という説明文と「このレターに悩んだら」というイラストが添えられています。

法務省と全国人権擁護委員連合会は、人権尊重思想の普及高揚を図るための啓発活動の一環として、昭和五十六年度から「全国中学生人権作文コンテスト」を実施しております。

「人権作文コンテスト」は、次代を担う中学生が、人権に関する作文を書くことを通して、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豊かな人権感覚を身に付けることを目的としています。本年度の兵庫県大会は、県内三〇九校から八万二四三三編もの多数の応募をいただきました。いずれの応募作品も、家庭、学校又は地域での体験や見聞を通じて、人権に関する様々な問題を真剣に考えたことが、生徒自身の素直な言葉で表現されています。それらの作品からは、人を思いやる心や優しさにあふれた気持ちを感じとることができます。

本文集には、数次の審査を経て選ばれた作文一四編を収録していますので、一人でも多くの方々にお読みいただき、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。

終わりに、このコンテストを実施するに当たり、熱意を持って取り組んでいただいた中学生の皆さん、そして、御指導、御支援をいただいた各中学校・特別支援学校・各市町教育委員会・兵庫県教育委員会・NHK神戸放送局・サンテレビジョン・ラジオ関西・阪神タイガース・ヴィッセル神戸・神戸ストークスの皆様方、

共催いただいた神戸新聞社の皆様には、厚く御礼申し上げます。

令和七年二月

神戸地方法務局長 三木 秀樹
兵庫県人権擁護委員連合会長 山樹 浩一

目次

【審査の感想】

人権問題への感度を上げて

兵庫県大会審査員長 神戸新聞社編集局報道部長 小森 準 平

【作文の部】

最優秀賞

クラブフット……………	加古川市立浜の宮中学校	三年	今津 柊 馬	1
多様性の時代に生まれて……………	淡路市立東浦中学校	三年	前田 快 生	4
思いやりで心を繋ぐ……………	稲美町立稲美中学校	三年	鳥 取 佳 純	7
杖の向こうに……………	新温泉町立夢が丘中学校	一年	田 中 蒼 真	10
僕の友達……………	宝塚市立御殿山中学校	二年	平 野 圭 悟	13
兵庫県教育委員会賞				
人それぞれの普通……………	神戸市立鷹匠中学校	一年	志 方 優 和	16
NHK神戸放送局賞				
ありのままを生きる……………	学 校 名・学 年・氏 名 非 公 表			19
サンテレビ賞				
人の目を気にするとは……………	高砂市立松陽中学校	三年	橋 本 凜	22

ラジオ関西賞

意識が社会に広がるように……………

宍粟市立一宮南中学校

八年 森本まお……………25

兵庫男女共同参画委員会賞

命を繋ぐ……………

姫路市立菅野中学校

三年 福岡苺依……………28

兵庫こども人権委員会賞

人権とは何か……………

仁川学院中学校

一年 城者拓実……………31

兵庫高齢者・障がい者人権委員会賞

イメージから作られる思い込み……………

丹波市立氷上中学校

二年 脇本紗有……………34

優秀賞

心に寄り添う……………

明石市立大久保北中学校

三年 新田歌菜……………37

みんなで幸せを……………

姫路市立大白書中学校

二年 藤原碧人……………40

入賞作品一覧……………43

審査の感想



〈審査員〉

兵庫県教育委員会事務局 人権教育課長

NHK神戸放送局コンテンツセンター長

サンテレビジョン地域情報局報道制作センター社会報道部長

ラジオ関西コンテンツ局長兼コンテンツ・ニュース部長

神戸新聞社編集局報道部長

兵庫県人権擁護委員連合会長

兵庫男女共同参画委員会委員長

兵庫こども人権委員会委員長

兵庫高齢者・障がい者人権委員会委員長

神戸地方務局長

(順不同)

人権問題への感度を上げて

兵庫県大会審査員長

神戸新聞社編集局報道部長

小 森 準 平

「人権」って何だろう。作文を書くにあたって、改めて考えてみた人も多いのではないだろうか。

私も念のため、手元の辞書で調べました。「人間が人間として生まれながらに持っている権利」とあり、「実定法上の権利のように恣意（しい）的に剥奪または制限されない」と続いています。つまり、誰にとっても身近で、誰も侵すことのできない最も基本的な権利、ということですね。

ところが、世界各地で続いている戦争や紛争の現場では、罪のない人々の命が今日も失われています。根拠不明のデマや誹謗中傷などが深刻化している交流サイト（SNS）では、いじめにつながる書き込みや差別的な言葉が飛び交っています。社会で、職場で、学校で、危機にさらされている人権がいつもあるというのが残念ながら現実です。

こうした状況を少しずつでも改善していくにはどうすればいいのか。それには未来を担う若い皆さんが、まずは身近な人権問題への感度を上げ、人権の侵害は許さない、という意識を高めるしかありません。今回も8万2千点を超える作文が寄せられました。人権についてじっくり考え、文章にまとめるという経験はきつと無駄にならないはずですよ。

今津柊馬さんは、右足首の先天性疾患と周囲との関わりについて書きました。「からかわれると思った」から夏の体操服が嫌いだったと明かしますが、「誰一人何も言いませんでした」。そこから内省を深め、「人と違うことは恥ずかしい事ではなく、人を認められないことこそ恥ずべきこと」と気づきます。

「最先端の多様性教育を家で受けていたように思う」と書いたのは前田快生さん。苦手な運動を無理強いしたりせず、何も否定せず見守ってくれた家族への感謝をつづり、多様性の素晴らしさを強調します。そして、「（これから）どんな人に出会えるだろう。考えただけでワクワクする」と前を向きます。

鳥取佳純さんは、馱で出会った耳の不自由な女性との交流から書き始めます。両手に荷物を抱える自分に席を譲ってくれた女性。知っていた手話で感謝の思いを伝えたことで心が繋がり、「思いやりの心を持って過ごすことができたらきつと今よりもっと優しい、笑顔で溢れる世界になる」と確信します。

田中蒼真さんが書いたのは、人工股関節の手術を受けた祖母のことです。約45年前に股関節に障害が出て、杖をつく生活が始まったという祖母。周囲の視線に傷ついたり、さりげない親切に励まされたりしたことを知り、「人の心に寄り添い理解し合う努力こそ、今の僕達に必要な課題」と考えます。

平野圭悟さんは、一つ年下の「はる君」との交流から多くのことを学んでいます。自閉症と診断された「はる君」はコミュニケーションが苦手ですが「一度も嫌いになつた事はありません」という友人です。「障がいのある人もない人も、人間はみんな一人では生きていません」という言葉には重みがあります。

こうした皆さんのみずみずしい感性は、審査する私たちにも刺激と気づきを与えてくれました。人権を巡る状況は良くなつていくかもしれない。そんな期待を抱かせてくれたことに感謝しています。

作文の部



兵庫県大会最優秀賞

クラブフット

加古川市立浜の宮中学校 三年

今津 柗馬

僕は右足首がねじれて生まれてきました。原因は色々言われているけれど、確かなことは分かっていないそうです。先天性内反足という疾患で、奇形です。千人に一人、他の人と形の違う人間に生まれました。

僕は生後5日ですま先から太ももまでギブスを巻き、生後三十日でアキレス腱を切って繋げる手術をしました。そこからまた、つかまり立ちをするまでギブスを巻き続け、歩き出したら装具をつけます。生まれてすぐ異変に気づいてくれた先生、日本屈指の小児整形の先生、毎週病院に通ってくれた両親。いろいろな助けがあったことで、なんとか足の裏が地面につくところまで治療が進み、自分の足で問題なく立てる、歩ける、走れるようになりました。

でも、成長するにつれて、右足と左足の大きさや太さ、長さの差が大きくなり、見た目に左右の足が違うことがみんなに分かってしまうようになりました。だから、僕は夏の体操服が嫌いでした。僕の足がみんなの目に入り、からかわれると思ったからです。でも、学校みんなは僕の足の事を誰一人何も言いませんでした。

「誰も気づいていないのかもしれない」

「気づいていても言わなかったのかもしれない」

「気づいているのなら、いつそ言われたほうが説明できるのに」

そう思いながら夏の体育が過ぎていきました。

中学一年生からテニス部に所属し、運動量も日増しに増え、右足にはかなり負担がかかるようになりました。年に一回の経過観察だったはずが、数か月一度県立こども病院へ行く機会が増えていきました。小さい頃からずっと通っている病院です。小さいころから何となくいつも通っていた病院ですが、僕が大きくなり、周りの患者さんに目を向けるようになりました。

そこには僕と同じ足を持つ子が他にもいます。それよりもっと、見た目に分かる症状の重い子どももたくさんいました。その子たちは僕のように隠すこともできない。それどころか、走ることも歩くこともできない子たちと一緒に順番を待っていると、自分がなんだか恥ずかしく、情けなくなってきました。幸いにも痛めながらも運動ができる体に生まれてきたのに、人の目を気にして隠そうとしていました。学校の間は僕の足を何も言わないのに、僕が自分自身で自分の足やみんなと違う事に偏見を持っていたことに気づきました。

この足で生まれた自分を認めて、自分らしく生きていく事で、他人の違いも認め、尊重することで、差別や偏見がなくなるかもしれません。生まれ持ったものは個性であり、かけがえのない自分自身であること。そう思うようになってから、僕の足はマイナスでもなんでもなく、千人に一人に与えられたプレゼントだと思えるようになりました。ツタンカーメンも内反足です。メジャーリーガーの一人も内反足です。この僕に

も、もつともつと、何かできるんじゃないか。不安の中でギブスを巻いている子やその家族に、

「大丈夫！歩けるよ！スポーツもできるようになるよ！」

と希望を与えられたら、僕の足は彼らにとつて、力強い勇気を作れるかもしれません。

今では、足の太さやサイズが違う事を隠すこともなく、冗談や強みにさえしてしまえるようになりました。そして、僕も同じように人の見た目やアイデンティティで決めつけるのではなく、もつと相手のことを知りたい、自分と違う人の事を教えてもらいたいと思うようになりました。

人と違うことは恥ずかしい事ではなく、人を認められないことこそ恥ずべきことだと思います。病気だけではありません。生まれた国が違う事、考え方が違う事、信じる神様が違う事、肌の色や髪の毛の癖、鼻の形、みんなそれぞれ大切に、かけがえのない自分で生きていくこと、そして他人を尊重することで、差別のない、温かい人間関係が生まれるのだと僕は思います。

多様性の時代に生まれて

淡路市立東浦中学校 三年

前田 快生

「快は多様性の時代に生まれてよかったな」。これは父が僕によく言う言葉だ。そして僕もその通りだと思っっている。数年前から毎日のようにテレビなどで「多様性」という言葉を聞く。このように社会で「多様性」が声高に主張されるようになるよりもずっと前から、僕は最先端の多様性教育を家で受けていたように思う。

僕は小学三年生の頃、体力テストで握力が四キロしかなく、男女含めてクラスで最下位だった。そのことを伝えると、母は言った。「かわいい！ 男が女を守らなきゃなんて考えはもう古いの。快生みたいな力が弱い子は、守ってくれるような強い女子を見つけたらいいのよ。霊長類最強女子とか最高じゃん」。母は僕を一切否定しなかった。当時の僕はペットボトルや瓶の蓋は四つ年下の妹に開けてもらっていて、特に困ることもなかったし、母の励ましもあり、非力な自分を悲観することなく成長することができた。そして今では握力二十六キロ。人並みとまでは言えないが大きく成長した。

また、男子は小さい頃から野球やサッカーなどのスポーツクラブに入る子が多い中、僕がピアノをやり

たいと言ったときには、両親は大賛成してくれた。今も昔も運動に関して超絶へっぴりだが、そんな僕に無理にスポーツをさせようとせず、好きなことだけをやらせてくれて、本当に感謝している。

そもそも人間の多様性とは、性別や人種、宗教、思想、学歴などの違いをお互いに認め合い、それを活かすことで世の中が元気になる、社会が発展していくという考え方である。

なぜ、このような考え方が生まれたのだろうか。それは一九六〇年代シリコンバレー。今でこそグループやアップルなどの超大企業がある地域だが、当時は、会社員や芸術家などいれば、薬物中毒者やハッカーやゲイなど、当時の社会に適應していない人も多くいた。そんなシリコンバレーにはいつしか「世界を変える」という反骨精神が生まれた。世界を変えるため様々な人々が一緒になつて議論し、お互いを受け入れ、アイデアを出し合い、あらゆる個性と個性が混ざり合うことにより、コンピューターという新たな世界の中心となるものが誕生したのだ。多様性とはつまり、マイノリティもマジョリティも互いを受け入れ合つて、何も否定しないということが大前提なのだ。

しかし、日本で多様性と言えば、LGBTや障がい者などについて議論されることが多く、本来の意味とは異なつた使い方をしているように思う。多様性を盾に言いたい放題の人や、自分の意見をぶつけるだけで、他人の意見など聞きもせず、互いを受け入れ合うなど考えもしない人もいる。そんな社会であるから、多様性という文字を見るだけで嫌気がさす人もいるのではないか。そしてLGBTなどの多様性を受け入れられない人もいるだろう。実際にその人の本当の気持ちはその人にしかわからない。相手の立場に立つてみよう、想像してみようとしても、正直言つて無理なこともある。しかし、わからないからと言って否定するのではなく、相手を思いやり、受け入れるということを忘れてはならない。これこそ、多様性

の時代を生きる僕たちの使命だと思うのだ。

僕は多様性は素晴らしいことだと思う。みんなが同じことを考えて同じように生きる世の中なんてとてもつまらないだろう。自分と違う考えに出会うことで、人々は喜びを感じ、多くを学ぶのだと思う。

僕は中学校に入って新たな仲間に出会った。今までに出会ったことのないタイプの人もたくさんいた。どんなときでもみんなをまとめてくれて「これぞ真のリーダー」と思える人や、絶対に周りに流されず自分を強く持っている人、口は悪いけれど面倒見が良くて頼りになる人など。いろんな人日々刺激をもらって僕は生きている。これから先の未来、高校、大学、社会人と、どんな人に出会えるだろう。考えただけでワクワクする。

生まれたときから多様性の時代に生きる僕たちが、いい歳の大人になる頃には、きっと多様性の考え方はしっかり根付いていて、今よりみんなが生きやすい社会になっていると思う。

僕の「快生」という名前は「快く生きてほしい」という願いを込めて両親が付けてくれた。僕は自分の名前をととも気に入っている。そして僕は、誰もが快く生きることができると社会になることを願っている。そのためにも僕は今まで通り、相手を知ることから始め、相手を思いやる気持ち忘れず、困っている人がいたらそっと手を差し伸べることができる人間でありたいと思う。そして明るい未来を夢見て、僕はこれからも一生懸命に学び続ける。未来は僕らの手の中だ！

兵庫県大会最優秀賞

思いやりで心を繋ぐ

稲美町立稲美中学校 三年

鳥取 佳純

四月、私は素敵な出会いをした。桜が散り始めた頃のあの日のあの時間はこれからも忘れることはないだろう。

両手に荷物を抱えてやっと座れると思った駅ホームのベンチは満席だった。歩き疲れた私だったが、少しの間なので我慢しようと思っていると、後ろからトントンと肩を叩かれた。振り返ると若い女性が何も言葉を出さず笑顔でどうぞと席を譲ってくれた。私はマスク越しに「大丈夫ですよ、ありがとうございます」と言う。と女性からは何も反応がなくて、私が返事をする前と変わらない。ずっと席を空けてくれているので遠慮しながらも座ろうと思った時、私は女性が補聴器をしていることに気づいた。

しばらくの間、その女性をじっと見つめて、なぜか無意識に自分の耳を触ってしまった。急いでスマホを取り出して、「私は全然大丈夫です！気にしないで座ってください！」と文字に起こし、席を立った。すると「誰かに席を譲ることはこんな私にでもできる思いやりだから！」。耳のことに気づいて私が遠慮していると思っただと思う。そう伝えてくれた時、女性の笑顔はどこかひきつっているように見えた。その時、私は初め

て自分は間違っていたのだと気づいた。あの瞬間思ったこと、感じたことは全て差別だったからだ。何も知らないのにただ「耳の聞こえない人」と、勝手に枠に当てはめて、だから大変、かわいそう、大きさに気を遣って自分とは違う人、特別な人だと認識してしまっていた。

私は感謝の思いを何か強く伝えられないかと思いい、唯一知っていた手話で「ありがとう」と伝えた。そうすると女性は優しい目で私を見つめて小指を二回顎に当てた。その時はわからなかったけれど、後で調べてみると「どういたしました」という意味だった。最後に女性は「ありがとうと言ってくれてありがとう。ありがとうだけでも手話で伝えてくれると本当に嬉しい」と文で見せてくれた後に手話でも伝えてくれた。私は泣きそうになった。声に出して伝えられる以上に手話は力強く優しくて、その人の思いが指、手の一つ一つの動きに込められていた。

感謝を伝えたいという思いから、とっさに出た手話が女性を嬉しい気持ちにした。そうできたことが私は何よりも嬉しかった。そして、いつもよりも言葉がはつきりと聴こえた気がして、手話は一つの言語なんだとその時思った。今の時代、手話はドラマや映画、本などの影響で耳の聞こえない人が使うことを知っている人は多い。しかし、知っているだけで実際に使える人は少ない。私は日本語と同じ様に手話を使えるようになりたい。だって手話には人の心と心を通わせる魅力があると思うから。「ありがとう」とか「どういたしまして」とか「おはよう」とか、そんな分かりやすい言葉からでもいいから、それだけで心と心は繋がれると思う。

人はみんな得意なものも不得意なものも違って、完璧な人なんていない。それと同じ様に耳が聞こえなかったり、目が見えなかったり体が不自由だったりするのも同じだと思う。日常生活で過ごしにくいなと感じる

のは、その人たちのせいではなく「障害者」の対義語だとされている「健常者」だと私たちが思い込んで壁を作ってしまったからなのではないだろうか。違うところも含めて、まずはお互いを知って理解し合うことが大切だと思う。その中でも納得できないことや、自分には分からないことも出てくる。それでも思いを伝え合って考えを共有する。そうすればきっと世界中のみんなが仲間だ。

あの女性と出会って以来、私は毎日少しずつだけ手話を覚えていく。何か特別なことができなくても、口を読み取れるようにマスクを外したり、筆談をしたり、その人のことを考えることができれば何でもいいと思う。あの日、私は女性の思いやりで席を譲ってもらった。あの日、私は私の思いやりで女性に手話で感謝を伝えた。世界中の仲間みんながそんな思いやりの心を持って過ごすことができたらきっと今よりももっと優しい、笑顔で溢れる世界になると思う。そんな世界になることを私は願っている。

兵庫県大会最優秀賞

杖の向こうに

新温泉町立夢が丘中学校 一年

田 中 蒼 真

ある日の夕食時、祖母の人工股関節の手術の経過について、その日の診察結果を祖父が話してくれた。順調に回復しているとのことので安心したが、まだ杖の生活が続くことに、祖母は顔を曇らせていた。しかし祖父が、誰もが自分らしく幸せに生きることが当たり前で、家族が支え合うことも当たり前だと話した。また、障害者には物理面や制度面の壁があり、中でも心の壁が一番生活に直結する壁だと教えてくれた。僕は、祖母の存在がありながら、障害者のことについて、自分とは直接関わりないと、深く知ろうとしなかったことが恥ずかしかった。

後日、祖母が僕に色々な思いを話してくれた。祖母は、まず、身体障害者手帳と、股関節手術後の両足に突き刺してある人工骨と止め金具のレントゲン写真を見せてくれた。強烈な写真に驚いていると、祖母は静かに話し出した。

約四十五年前、祖母の足は股関節が減り、右足が短くぎこちなく歩くようになった。僕の父を生んだ後、痛さも加わり常に杖を突くこととなった。そんな中、会社勤めでも杖を欠かせない生活が始まった。なぜか

引け目を感じていたが、会社の多くの人が気遣いし助けてくれた。しかし、神戸の病院へ通院した時、駅中を歩いていると、祖母を見て同年代の女性二人が少し離れた場所で指をさし小声でボソボソ話していた。「かわいそう」の聲が聞こえ祖母の心が震えた。同時に、何とも言えぬ恥ずかしさと悲しみが込み上げて来たそうだ。なぜ同世代の人が私を……。杖の向こうに人の心が少し見えたような気がしたと言った。その後、杖をついて外出すると、なぜか自分がビクつき心が細くなっていることがすごく悔しかったようだ。

僕は、ここまで聞いて、なぜか胸が苦しくなる自分を感じた。

でも、祖母はうれしい話もしてくれた。子供の小学校運動会の親子演技では、何もできず他の人に依頼しているだけだったが、秋の山登り遠足の時、担任の先生が車で別道を登り頂上まで送ってくれた。そこで親子一緒に弁当を食べたことは、忘れられないと言った。行事計画の中で、学校の先生方の人に寄り添う心が見えたそうだ。

また、通院の途中満員電車で立っていると、茶髪で派手な服を着たお兄さんが、誰より先に「どうぞ」と手を差し延べ席をゆずってくれたそうだ。さり気なく当然のように振る舞う姿に感謝し感動したそうだ。一方でその時、祖母の心にあつた人を外見で判断していた自分の若者への偏見を恥じたそうだ。

さらに、病院の待合で励まされたこともあつたようだ。それは、若い女性が震災で両足が義足になった身体で、しかも半ズボン姿で自力歩行の訓練をしていた。彼女は杖の祖母を見つけ笑顔で話しかけ、共にがんばろうと声をかけてくれた。その時、祖母は、私には自分の足がある、何で負けていられるか、自分で出来ることは絶対やるんだと強く勇気づけられたと言った。

多くの体験を具体的な事として話してくれたが、祖母の話す姿から、本当は胸の中にもっとたくさん

見による悲しい経験があることを感じ取った。きつと口に出せないのだろう。

最後に祖母は、相手の気持ちになって寄り添い、自分もやってうれいしい行為を続けることが、互いを笑顔にするとても大切なことだと僕への話を結んでくれた。

僕は、この話から次のことを学んだ。障害者にとって辛いことは、自分の努力ではどうしようもない身体的なことや外見を指摘されること。また、親切心だと考え本人の意思とは関係なく先にやってしまうことである。逆に支援が励ましになることとして、さり気なく、恩着せがましくなく立場を理解し行動に移してくれることなどだ。障害に関係なくだれも自分で出来ることは自分でやりたいのだ。

僕は物質や文化に恵まれた今の時代、だれも様々な環境の中でより良く生きたいと願っていることは知っている。また、解かっているつもりである。しかし、時々自分の感情や思いを中心に他を見ってしまう自分の姿に驚く。他の人も僕と同じようにぶつかりながら強く生きたいと思っているはずである。

自分も相手も同じ一人の人間だと思ひ、人の心に寄り添い理解し合う努力こそ、今の僕達に必要な課題である。これこそが、人権を守り人の願ひを互いに支え合う大きな力なんだと思う。

祖母の『さあ、今日のお昼は皆と何を食べようか』と、杖について買い物に出かける姿に、僕は負けてはられない。日々の生活での人権意識と行動は、僕が努力していく大きな夢への課題であり力であると強く感じた。

兵庫県大会最優秀賞

僕の友達

宝塚市立御殿山中学校 二年

平野 圭悟

ぼくには、一つ歳下の友達「はるくん」がいます。はる君とは、小さい頃から一緒に公園に行ったり、ご飯を食べに行ったりしていました。はる君はとても活発で、めちゃくちゃ運動神経が良くて、ゲームも上手です。公園で一緒に遊んでも、ぼくには怖くて出来ないような遊具で、楽しそうに遊べていました。ぼくもはる君のように、運動が得意になれたらいいのにと、何度も思った事があります。

たまには、けんかもあります。はる君が、楽しいと思う事が、ぼくにとっては怖いと感じる事だったりするからです。やめてとお願ひしても、砂をかけてきたり、たたいてきたりします。滑り台の途中で、足を引張られた時は、泣いてしまった事もあります。けんかになって、ぼくが泣くと、はる君のお母さんから、何回も何回も、ごめんねと言われました。いつもそれが、つらかったです。ぼくが泣かなかつたら、ごめんねって言わないで良いんじゃないかなと思いました。ぼくなりには、たたかれても痛くないように、バケツをかぶってみたり、工夫をした時もあります。はる君のお母さんは、もう一緒に遊んでもらえないかなと、いつも思っていたそうです。だけど、ぼくは一度もはる君を、嫌いになった事はありません。それは、はる君に悪意が

無い事を、上手く説明はできないけれど、ぼくは分かっていたからです。ぼくが、一緒に遊んだり、バーベキューしたり、ゲームしたりしたかったです。

ぼくが幼稚園のころに、はる君が、自閉症と診断されました。自閉症は、人とのコミュニケーションが苦手だったり、言葉をうまく話せなかったりする事があるようです。発達障がいの一つだと、はる君のお母さんから聞きました。その時のぼくは、まだ小さかったので、障がいを理解できないかとも思っ、母たちは相談して、自閉症についての説明を、「はる君の心や脳の中に少しやんちゃをしてみよう病気のようなものがあるんだよ。」と、教えてくれました。そんな事が分かる前から、ぼくにとっては、大好きな友達だったので、それを聞いて、特に何かを思ったり、ぼくの中で、何かが変化したりは、なかったです。

言葉をうまく話せなかった友達が、三年間、療育という、発達支援センターに通って、どんどん会話が出来るようになりました。初めてぼくの名前を呼んでくれた時、うれしすぎて、興奮してしまいました。それまで、言葉がうまく出ない時も、ぼくはコミュニケーションに、困った事は、ありませんでした。はる君が言いたい事を、ぼくが知りたくて分かりたかったから、しっかりと聞くようにしたし、はる君の気持ちを、ぼくから確認するようにしていたので、本当に困った事はありませんでした。

ただ、小学生になったくらいから、周りの友達に、何を言っているか分からないと、からかわれるようになったみたいです。それからはる君は、学校では、ほとんど話すことはしなくなると聞いてすごく悲しかったです。三年間はる君とお母さんは、療育で頑張っていました。最初は通う事も大変で、泣いて暴れたりもしたと言っていました。子供たちが、給食を食べている時は、はる君のお母さんは、同じ教室でお弁当を食べていたと言っていました。少し聞きとりにくい時もあるけど、何と言っているのか分からないと言う

のは、ひどいと思います。母は、子供は素直だけど、時に残酷な事も言うと言いました。悪気がない場合もあるから、その子を責める訳にもいかないと言いました。でも、人に対して優しい気持ちで接する事は、どんな小さい子でも大切な事だからそれぞれの家で話してもらえたらいいねと言いました。

きっと世界中の人がみんな同じ考えで、同じように行動するのは無理なのかもしれません。でも、障がいのある人もない人も、人間はみんな一人では生きていません。家族に支えてもらったり、友達に助けてもらったり、どんな人でも、絶対にだれかに守ってもらった事があると思います。だれかの優しい心に、うれしい気持ちになった事があると思います。ぼくは何度かあります。声に出してだれかに何かを伝える時は、出来るだけ否定的な言葉じゃなくて相手を思いやる言葉を選ぶ必要があると思います。日本語には優しい言葉がいっぱいあります。まずは僕自身が思いやりのある優しい言葉を使うように意識していこうと思います。

人それぞれの普通

神戸市立鷹匠中学校 一年

志 方 優 和

〈出来ないこと〉

- ・ 取っ手のないビニール袋を結ぶこと。
- ・ 鉄棒をすること。

〈不便そうなこと〉

- ・ パソコンを打つこと。
- ・ 足の大きさが左右で違うこと。
- ・ 握力が無いこと。
- ・ 履けるサンダルが限られていること。
- ・ 鉛筆やおはしなどが持ちにくそう。
- ・ ピアノなどの楽器を演奏しにくそう。

これは、「何の特徴か分かりますか。」僕は、人権作文を書かなければならなくなり、何を書けば良いのか

分かりませんでした。母に相談すると、「去年の、入賞作文がホームページにのってるから、読んでみたら。」と、言われました。読んでみると、さっぱり訳が分からず、自分には身に覚えもなく、思い出もなく、自分には無関係で程遠く感じました。その様子を見たお母さんは、「自分の身近な人をよく見てごらん。」と言いました。

最初に書いた出来ないこと、不便そうなことの特徴は、僕のお父さんのことです。

僕は、去年の入賞作文を読むまでお父さんの手と足には、五本ずつ計二十本の指がそろっていない事をすっかり忘れていました。お父さんが、おばあちゃんのお腹の中にいた時に、おばあちゃんが畑作業中に農薬を浴びてしまったので手足の指が繋がった状態で産まれてきたそうです。僕は、初めて知りました。お父さんは、三才の頃に片道一時間以上かかる大きな病院に入院して手足の指を分ける手術を受けて、今の様になったそうです。

僕は、小さい頃にお父さんの手足を見て、面白い形をしているなあと思っていました。ですが、家で一緒にご飯を食べる時も、お風呂に入っている時も、外に買い物に行っても、一緒にテレビゲームをしても負けることもあったり、おはしの持ち方を教えてもらったりしていたので、お父さんの手足の指がそろっていないことを思い出すことはありませんでした。この人権作文を書くことになり、思い出したことがあります。小学六年生の修学旅行の学校にお迎えに来てくれたお父さんを見て同じクラスの友達が「あの人。顔似てるなあ。」と言われた後「指どうしたん。大丈夫なん。」と言われた時、僕はお父さんの手の指は、普通じゃないんだと思いました。僕にとっては、お父さんの指が無いことはそれほど重要ではなく、そんなことを言われるとは思いませんでした。お父さんの手は普通ではなく、普通じゃないことを、人に指摘されることを

知りました。他の人から見たら普通ではないお父さんの手かも知れませんが、僕にとっては普通のお父さんの手です。

どうして普通ではなかったら、指摘されるのでしょうか。僕が友達の方であっても同じ事を言ってしまうと思います。でも、今では言ってしまった後に気付くでしょう。この作文を書くまで僕のお父さんの手足の指がそろってないことを忘れていた位、日常生活で困ること無く、遊ぶ時とても楽しく過ごしてきたので普通でないことを指摘されても怒りや強い悲しみを感じることはありませんでした。しかし、日常生活で困ったり、遊べる所も限られていたり、他の人が普通に出来ている事が出来ない日々を過ごしていたらどうでしょう。同じ様に、普通ではないことを指摘されたら、多分僕は、涙を隠しきれないかもしれません。

僕にとっては、手足の指がそろっていないお父さんが普通です。他の人は、手足の指がそろっているのが普通です。

普通とは何なのだろうか。僕は、こうだと思えます。普通とは、基準が分からなく人それぞれ違う「普通」を持つていると思います。指がそろっているのが普通という人がいたり、男だけど女というのが普通の人がいたり、病気やケガなどで普通じゃなくなった人もいます。そんな世の中で「普通」を統一することは、不可能です。なので、その人その人の普通を理解し尊重し合うのが一番平和で良いと思います。僕のお父さんは、指がそろっていません。ですが僕は、それをどうこう言う権利は持っていません。皆も皆を言う権利を持っていないと思います。なのでその相手の普通を理解して支え合うのが良い社会に繋がると思います。なので僕は、人に会うそのつどその人の普通を理解していききたいです。

ありのままを生きる

学校名・学年・氏名非公表

「制服はスカートかスラックスかを選びます」、そう書かれた高校の資料を見つめ、ふと思う。両方とも着たい人はどうすればいいのだろうか、と。

私の性自認は女性だ。しかし私は小学校高学年頃から、服装などの「表現したい性」がその時々で変わるようになった。女性を表現したい時と、男女どちらも入り混ぜて表現したい時ができた。それが自分の「普通」になった。しかし次第に、自分の周りにいる人は性自認と表現したい性が一致していることを思い知らされた。そして世間一般的には、一致していることが「普通」とされている現状に気づいた。でも、気づいたところで当時の私はどうすることもできず、「表現したい性が変わるのには気の迷いが起きているからだ」と、とりあえず逃げるように自分の気持ちに蓋をした。

月日は流れ受験生となった私は、進路指導で「自分はどう在りたいかを考え進路を決めていきましょう」と先生に言われた。その言葉を受けた後の私は、ひどく思い悩んでしまった。自分が蓋をしていたはずの気持ちだが、知らず知らずのうちに溢れていたのだ。自分がどう在りたいか、自分をどう表現したいかなどその

時々で違う。制服でスカートが穿きたい時も、スラックスが穿きたい時も、はたまたどちらでもいい時もある。一人称で「わたし」を使いたい時もあれば、今日は違うという時もある。自分の在りたい姿がその時々で違う。自分が何者か分からない。自分は何物でもない。考えた末にどうしようもない事実を突きつけられた私は、自分ほどの性を表現したいのかだけでなく、性自認さえもよく分からなくなってしまった。自分という人間が何なのか、自分で理解できなくなってしまった。そして、自分が何者か分からないことを「怖いこと」自分の在り方がその時々で違うことを「悪いこと」だと思うようになっていった。

そんなときに「クエスチョニング」という言葉を知った。クエスチョニングとは、自分の性自認や性的指向が決まっていないことを指す言葉である。その言葉を通じて自分以外にも同じ状況の人達がいることと、こんな自分の気持ちにも名前があることを初めて知った私は、やっと自分の存在が認められたような気がした。

さらに自分と向き合う中で、昔読んだ本に書かれていた言葉を思い出した「LGBTQは個性の一つに過ぎない。それで人間性が全部決まるわけじゃない。」という言葉だ。この言葉を思い出した時、私は私自身がとある考え方をしていることに気づいた。私は私の在り方を、表現したい性だけでしか決められないと思っていたのだ。私の表現したい性は、その時々で違う。もしかしたら性自認も性的指向も、これから変わっていくかもしれない。変わるかもしれないもので自分の在り方を決めるのは、とても怖いことである。でも、自分が生きていく上での道標となる信念がどう在りたいかは、変わるものではないと気付いた。私は私の在り方を、自分の信念で決めていいのだ。私は、ただ単純に目の前の人を助けられる人間になりたかったことを、その時はつきりと思い出した。

そこから私は、少しずつだが変わってきている。今でも私は、表現したい性がある。分らない時もある。性自認も、女性の時が多いが分らない時もある。でも、「変わるのが私。分らないのが私。何者にでもなれる可能性を持っているのが私。」と、思えるようになってきている。自分がどう在りたいかを、一つの視点に囚われず様々な面から考えられるようになってきている。目の前の人を救う臨床心理士になるという夢を叶えるため、日々勉強している。

自分をどう表現したいかは、自分で考えられる。実際に表現するかは、自分で決められる。これは基本的人権によって守られているれっきとした権利である。

私は毎朝、今日の自分をどう表現したいかを考える。そしてそれを実際に表現するか、表現できるかを決める。目立つ表現ができない日やどう表現したいか分からない日は、なんとなく一人称に「わたくし」を使う。男女どちらでもいられている気がして、自分が何者にでもなれる気がしてくる。クラスメイトは知らない。私の一人称が日によって変わる理由を。私がクエスチョニングであることを。でも、知られなくていいと思っている。他者に自分をどう表現するかは、自分が決めることだから。

サンテレビ賞

人の目を気にするとは

高砂市立松陽中学校 三年

橋本 凜

私は二歳の時に皮膚の移植手術をしました。二歳の時のことなので、私はその時のことはほとんど覚えていません。なぜ、皮膚移植をしたのかというと、私は生まれながらに左手の甲に大きな痣があり、その痣を目立たなくするためでした。

私が生まれたとき、父も母も祖母や祖父、叔母も家族みんな大喜びだったそうです。でも、生まれてすぐ、みんなが手の痣に気づきました。その痣は、真っ黒で、小さな赤ちゃんの手の甲をほぼ埋め尽くすほど大きな痣でした。

母は出産後の入院生活を終えて、帰宅してからすぐに痣について調べたそうです。インターネットで調べると、黒痣はいわゆるホクロの大きなものだそうですが、稀に悪性化するものもあると書いてあったそうで、インターネットの情報をそのまま信じてはいけなないと思いつつも、母は私のことが心配で仕方なかったそうです。

父と母は、生後二ヶ月頃、形成外科へ私を初めて連れて行き、先生に診てもらったと話していました。

辛い悪性化するものではなく、ホクロの大きいものだとしたことでした。治療法はいくつかあるとのこと、レーザー治療もあるけれど、これだけ黒い痣だとレーザー治療では綺麗に治らないと言われたそうです。皮膚移植が一番効果的だということだったそうですが、手術前検査などが生後二ヶ月ではさすがに難しいということ、二歳を過ぎるまで待ったそうです。

でも、私は正直、なぜ皮膚移植をしなければいけなかったんだろう、と思いました。悪性化しないのであれば、手術を受けなくても痣はそのままでもよかったのではないかと思っただけです。そう母に聞くと、母は「それは、自分が何も思わないだけで他人は違う」と言いました。

実際にあった出来事ですが、私が一歳半頃、夏祭りに行つて、ヨーヨー釣りをしていたときのことです。隣にいた子供が私の手を見て、「泥がついてる。汚いから手を洗つておいで。」と言ったそうです。その時の私はまだ幼くて、その子の言っている意味が理解できていなかったそうで、ただニコニコ笑っていたそうです。

母は、心が痛んだと言っていました。これから幼稚園に入り、小学生になっていく娘が手の痣のことで言われることが必ずある。段々と何を言われているか理解するようになる。私が傷つくのが嫌だったと母は言いました。

手の黒い痣はなくなりましたが、手術の痕跡は今もはっきり残っています。形成外科の先生は、この傷跡も綺麗にすることができると言っていたから、気になるようならまた来てください、と言ったそうです。私が少し大きくなった頃母は私に、もっと綺麗に出来るから、病院行つてみる？と聞きました。でも、私は断りました。私はこの手術の跡を全く気にしていません。

母は、友達にこの傷のことを聞かれたりしないのか、私に聞きました。実は、結構聞かれることがあります。それなら治そうと母は言いますが、私は聞かれても平気だと答えました。

みんな、悪意を持って聞いてくる訳ではなく、「この傷どうしたん？」と不思議だから聞くだけからです。私は正直に生まれた時から痣があったこと、それを治すために手術をしたことを答えます。友達はみんな「そうなんや」と言うだけで、それ以上は何も言いません。私は気にするようないと思っと思っています。この痣が黒い痣のままだったら、もしかしたら、傷ついた日もあったのかもしれない。早い段階で、父と母が手術を受けさせてくれたから、今、何も気にしない生活を送れているのかもしれない。

人の目を気にするということは、こういうことなんだと思います。自分が何も思わなくても、父と母は私の将来を考えて、選択してくれました。その想いは受け止めて、でも、この手術の跡はずっと私の一部として、隠さず、生きていこうと思います。

意識が社会に広がるように

宍粟市立一宮南中学校 八年

森 本 ま お

「おはよう、いつてらっしゃい。」「おかえり、えらかったね。」

私はおばあちゃんの、こんな言葉と温かい笑顔が大好きでした。だけど最近のおばあちゃんは朝起きるのが遅くなったり引きこもったり急に怒りだしたりして、私がおばあちゃんと関わることも日に日に減っていききました。それどころかあんなに大好きだったおばあちゃんをだんだん苦手に思うようになりました。

「おばあちゃん、どうして変わってしまったんだろう」と私は母に尋ねました。すると母はこう言いました。「認知症と思う。」と。私はショックで言葉を失いました。認知症になると自分の身の周りのことも自分で出来なくなったり、いずれは私たち家族のことも忘れてしまうかもしれないと思うと絶望感を覚えました。実際、既に家族の名前を間違えたり、口調が荒くなったり、物忘れも激しくなっており、私もそんなおばあちゃんにイライラして話し方がきつくなったり無視してしまうようになりました。本当はおばあちゃんに優しく接したいと思っているのに……。

ある日のこと、始めはおばあちゃんに穏やかに話していたのに結局きつく当たっている私を見て、母がす

ごく怒りました。

「おばあちゃんだつてなりたくて認知症になつたわけじゃない。おばあちゃんにもプライドがあるんやから、おばあちゃんの人権も尊重してあげて！」

私はドキッとしました。私の言動はおばあちゃんの人権を奪っている？そんなつもりではなかった……でも、無意識におばあちゃんの人権を傷つけていたのです。

後で知つたのですが認知症の人は今まで出来ていたことが出来なくて失敗が増えることで周りから怒られたりすることでプライドが傷つくそうです。そしてそれが症状の悪化にもつながるのだそうです。一番不安で苦しんでいるのはおばあちゃん自身だったのに、私の態度がおばあちゃんを一層傷つけたと気がついて、私はもつと認知症の事を知つて、おばあちゃんと気持ちよく向き合える方法を考えてみたいと思いました。いろいろ調べてみると、認知症になつた人を介護する家族にも大きな負担がかかることを知りました。そして家族だけで解決するのは難しいため、認知症やその家族が相談できる「認知症カフェ」があることも知りました。また学校でオレンジリングをつけている先生がいて、オレンジリングは「認知症サポーターの証」で、「認知症の人を応援します」というものがあることも知りました。その先生も自分のお母さんが認知症について勉強し、それ以来そのリングをつけているそうです。「もし自分の母親が認知症になつていなければたら認知症について知ろうとしなかつたかもしれない。母親が認知症になつたことは辛かつたけれど、その経験や知識が誰かの役に立てたら嬉しい。」と前向きに考えておられました。私ももつと認知症について学び、家族でも話し合つておばあちゃんを支えたいです。

ニュースで障がいのある人や病気の人、高齢者や認知症の人が社会で不平等な扱いを受けているというの

をよく耳にします。人は平等であるべきです。そしてそれぞれの人権が守られるべきです。私は自分のおばあちゃんのことと、社会のニュースを別物として考えてしまっていました。でも同じことです。だから私も反省しなければいけません。そして今回の出来事を通して、世の中の不平等がどうすればなくなるのか考えてみました。

まずは「知ること」だと思います。それがどんな障がいや病気なのか、その方々が何に困っていて、どんなサポートを求めているのか、調べたり話したりして、知ることが大切だと思います。

そして二つ目に「寄り添うこと」です。何においても、ひとごとではなく、自分事として考えてみるのが大切で、そうしてその人の苦しみや不便さに気付くことで、その人に少しでも寄り添えると思います。また「寄り添う」のは苦しみだけではありません。何でもネガティブに捉えるのは良くないと思います。きっと「楽しみ」「喜び」「幸せ」もあり、ポジティブな気持ちにも寄り添えたら素敵です。

この二つのことをみんなが意識することで、人々が互いを思いやったり人権を尊重したりする心が社会全体に広がっていくと思います。

私は、今後、社会で人権を考える人が増え、毎日を当たり前に「幸せ」と感じる人が一人でも多くなることを願いながら、まずは「知ること」から、そして「寄り添うこと」の大切さを発信していきたいと思っています。

命を繋ぐ

姫路市立菅野中学校 三年

福岡 苺依

私は先日、母の運転免許証の裏面に「臓器提供の意思表示」が書かれてあるのを見た。そこには「1私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植のために臓器を提供します。」「2私は、心臓が停止した死後に限り、移植のために臓器を提供します。」「3私は、臓器提供をしません。」の三つの項目があり母は1に丸印をつけていた。これを見て、私ははっとした。

臓器提供とは、重い病気や事故などにより、臓器の機能が低下した人に、他者の健康な臓器と取り替えて機能を回復させる医療のことだ。もちろん臓器を提供する、しないは個人の意見が尊重される。日本で臓器提供を希望して待機している人は約一万六千人いる。しかし、臓器移植を受けられる人は年間約六百人と非常に少ない。

私は今まで臓器提供について考えたことがなかった。なので、私は父と母に臓器提供に対する意見を聞いてみることにした。すると、

父は

「自分の臓器を提供することで誰かの命が繋がるのなら、すべての臓器を提供したい。」

と言った。母も、

「もう生きかえることがないのなら、臓器を必要としている人にあげ、その人が元気に幸せに暮らしてくれたら、お母さん嬉しい。だから、あなた達は、悲しいかもしれないけど、お母さんの意思を最後は尊重してほしい」

と言っていた。そして、父も母と同じように運転免許証とマイナンバーカードに意思表示をしていた。父と母の意見を聞いて、自分がもし、急な病気や事故で脳死の状態になったとき、自分の臓器が誰かの役に立つのなら臓器提供したいと思った。このことを話すと、母は私の意見に賛成してくれたが父は違った。「我が子が脳死になり、早期に臓器提供を待ち望んでいる人がいると考えたとき、なんとも言えない複雑な気持ちになる。脳死は助からないと理解していても、臓器提供をするイコール我が子の死を迎えるのだから、そばで見守ってあげたいと思う気持ちが大きくなり、決断に時間がかかると思う。」

とのことだった。父がそう思ってくれているのは嬉しくもあった。しかし、これを聞いても私が臓器提供したいという意志は変わらなかった。でも、これが自分以外の家族の誰かとなると私も父と同じ意見になるだろう。もし、自分の妹が脳死となって臓器提供を考える場面になったら、延命されてでも心臓が動いている限りは生きてほしいと思う。体に傷をつけないでいてと思う。もう無理だとわかっていても奇跡がおきると信じて待ちたいと思う。自分以外の命を決断することはとても難しい。でも、妹に臓器提供の意思があるのならばその意見を尊重したい。

私は父や母のように臓器提供の意思表示をする方法がないのか調べてみた。そこで、「臓器提供意思表示

カード」というものがあるのを知った。書面での臓器提供に対する意思表示は、民法上の遺言可能年齢である十五歳以上が有効になる。だから私は十五歳になったら、この臓器提供意思表示カードに自分の意思を記入しようと思っっている。臓器提供をしたいという意思がいいというわけではない。「私は、臓器を提供しません。」という項目もある。臓器を提供したくないという人ももちろんいるし、どちらの意見の場合でも尊重されるべきで、正解のない人権である。臓器提供に対する意思表示は貴重なものである。大事なのは自分の意見を家族に知らせ、もしものことがあったときに、自分と家族にとって一番の判断をとることだ。

臓器提供をしたいと思っではいるものの、意思表示はしていないという人が日本には多い。だから、たくさんの人に臓器提供を知ってもらい、自分の意思を示してほしい。そして、限りある命を大切にしてほしい。どれだけ健康だったとしても、必ず明日が訪れるとは限らない。冗談で簡単に「死ね」なんて言葉を使わないでほしい。生きたくても生きられなかった命があることを知ってほしい。そして、たった一つしかない大事な命を決して無駄にしないでほしい。

この思いがたくさんの人に届いてほしい。

兵庫子ども人権委員会賞

人権とは何か

仁川学院中学校 一年

城者 拓実

私は小学生の時に不登校を経験しました。この経験を通じて、私がとても強く感じたのは、「人権」とは単なる言葉ではなく、私たち一人ひとりの生活に深く関わるものであるということです。特に、学校に通うことが当たり前とされる社会の中で、自分の心の状態や感じ方が無視されることがいかに辛いことかを学びました。そして、それが「人権」から逸脱していることに気付くまでには時間がかかりました。

不登校になった原因は様々でした。学校での人間関係、学業のプレッシャー、そして自分自身に対する過剰な期待が重なり、毎朝学校に行くのが苦痛になってしまいました。その時、周囲の大人や友人たちは、私の気持ちを理解するよりも、「どうして学校に行かないのか？」という疑問や、場合によっては非難の目を向けられることが多かったのです。学校に行くのが「当然」である社会の中で、不登校の私はまるで社会の規範から外れた存在であるかのように感じられました。しかしそんな私を支えてくれたのは家族でした。家族は私が学校に行けない理由を無理に理解しようとするのではなく、まずは私の感情や不安に寄り添ってくれました。毎日が恐怖でいっぱいだった私にとって、家族が「無理に学校に行かなくてもいい」と言ってく

れたのは本当に救いでした。この言葉を通して、私は自分の気持ちや状態を大切にすることが「人権」の一部であることに気が始めました。

「人権」とは、誰もが自分の存在を尊重され、安心して生きる権利を持つということです。学校に行けない自分を責める気持ちや、社会から逸脱しているという恐怖心は、私が「普通」でなければならぬというプレッシャーから来ていたのです。しかし、それこそが私の人権を侵害していたのです。私は自分の感情や状態を無視し、自分を「正常」な状態に戻すことだけを考えていました。しかしその過程で自分自身を無理やり押し込めてしまうことが、結果として私自身の人権を軽視することにつながっていたのです。

不登校という経験を経て、私は自分の感情や状態を大切にすることができるようになりました。そして、自分がどう感じるかを率直に表現することが、人権を守るために必要な第一歩であることに気がきました。学校に行けないという事実は、それ自体が問題なのではなく、それをどう受け入れ、どのように対応するかが大切なのです。私は、自分の感情を否定するのではなく、それを受け入れ、自分のペースで少しずつ前に進むことができるようになりました。

また、私が不登校を経験する中で、人権について考える機会が増えました。社会の中では、私のように「普通」ではない状況に置かれた人々が多く存在します。障がいや病気、家庭の事情など、様々な理由で「普通」とは違う生活を送っている人たちがいます。私にとつての不登校の経験は、そのような状況に置かれた人々の気持ちを理解し、彼らの人権を尊重することの大切さを教えてくれました。

最後に不登校を通じて学んだことは、私自身の人権を尊重することの重要性だけではなく、他者の人権をも尊重する心を持つことです。人は皆、それぞれに異なる事情や背景を持っています。その違いを認め、互

いに尊重し合うところだが、真に「人権」を守る社会を築くための鍵でも感じています。不登校という経験は決して楽なものではありませんでしたが、それを通じて私は「人権」という言葉の本当の意味を理解することができました。そして、その理解を深めることができたことは、私にとっての大きな財産となっています。

兵庫高齢者・障がい者人権委員会賞

イメージから作られる思い込み

丹波市立氷上中学校 二年

脇本 紗有

もしあなたが障害を持っている人から挨拶をされたり話しかけられたりします。あなたならどう反応しますか。いや、普通に返事するでしょって思う人、逆に戸惑いで無視してしまうかもって思う人、いろいろだと思います。

少し前の私なら、実際されたらちょっと戸惑うかも、驚いたりおどおどしたりするかもって思いました。よく、頭では分かっているけど実際に関わるとなると違うように感じることはありませんか。それには自分の中の「障害を持っている人」に対するイメージが関わっているのかもしれない。

中学二年生になった最近のこと。私はトライやるウィークで、家の近くにある障害者の方も働いているお店で働くことになりました。事前に先生やお店の関係者の方から

「ここでは障害を持っている人も働いているから、そのことを知っておいてほしい。」と伝えられました。それを聞いて私は、どう接していけば良いのかよく分からず、不安で戸惑っていました。

しばらくしてから、体験に向けてそのお店に挨拶をしに行くことになりました。そこで実際に障害者の方と会って話しました。話してみても、私は笑顔で話していたものの、どこか違和感を持ちました。他の方と話すときは違う緊張を感じ、話す前から焦っていたように感じました。その瞬間、これは自分が相手に對して気を遣っているのだと思いました。話す前から体が不自由で助けがいるという私の「障害を持っている人」へのイメージから、それを相手に当てはめて会話が自分よりできないかもしれないと思い込んでいたのです。その思い込みで、相手に必要ないかもしれない気遣いをしていたのです。

しかし、相手は私の思い込みとは違い、しつかり挨拶や会話をしていました。そのことから、私はその日の気遣いが正しかったのか分からず、振り返り、考えました。思い返すと、話す前から障害に対する自分の思い込みで（助けが必要な対象）として相手を見ていたことに気づきました。そこからする必要ないかもしれない気遣いは、本当に助けとして相手の目には映っていたのでしょうか。もし逆の立場だったら、私なら見下されていると感じると思います。「障害を持っている人」だからといって相手ができることを自分にはできないかと思いい込まれているからです。そうなると思いい込みによる私の気遣いは、相手を傷つけているのではないかと気づきました。

そう気づいて申し訳なく思ったものの、謝るのは違うと思い、私は相手のことをもつと知ろうと気持ちを切り替えました。体験が始まり、自分から関わりに行こうとタイミングをうかがっていました。すると、相手の方から声をかけてもらって、まだ慣れていなかった仕事も教えてくれました。それからもたくさん話しかけてもらい、休憩時間も話すようになりました。会話は楽しくて、面白かったです。そして、たくさん相手のことを知ることになりました。

休憩が終わってお客さんが来ると、いつもその方はすぐに立ち上がって

「こんにちは。」

と自分からお客さんに元気に挨拶をしていました。それにつられて、真似して私も挨拶をするようになりました。そこからその方の自分から関わりに行く姿勢が強く印象に残り、私も自分からその方に仕事についての質問をしに行くようになりました。

はじめは会話できるかさえ不安に思っていた相手を、すっかり知って、見ることで、「障害を持っている人」というイメージより目を向けるべきところに気付けた気がします。思い込みによって見えていた相手とは違う、本来の相手を、ここで初めて見ることができたと思えました。そして同じくここで初めて人権を守るために大切な「相手を尊敬すること」とはこういうことなのだと分かりました。

人権を守ることは、相手を知ってこそ成り立つものだ、私は思います。だからきつと、初めは人権を守ることよりも、相手を知って見ることに集中すれば良いと思います。それには、相手への関心と、関わりに行く姿勢が大切だと思います。自分の中にある「障害を持っている人」のイメージを相手に当てはめて思い込まずに、本来の相手を見てみようと思ってみてください。そうすることで、人権を守ることへの大きな一歩になります。

人権を守ること。尊敬や思いやりを持ち合うこと。全て「イメージから作られる思い込み」で相手を見ていてはできないことです。同じ人間として相手を尊敬するために。障害などのスタートの違いを埋めてしまいうために。本来の意味で助け合うために。本来の姿を尊敬し合うために。まずは自分から。私は今日も学校にいる色んな人に挨拶をしています。

兵庫県大会優秀賞

心に寄り添う

明石市立大久保北中学校 三年

新田 歌菜

私は家族と、様々な人権問題について話し合い、それらの問題を解決するにはどうしたらいいのかを考えていることがあります。相手の立場に立って考え、行動することはもちろん大切ですが、相手が本当に求めていることに気づき、声をかけることができているだろうかと思ひ、人を思いやる心と相手に寄り添う言葉について姉と話していました。その中で、もし元気がなかったり、落ち込んでいる子がいた時、自分ならどうするかという話になりました。姉は、大丈夫だよ、私がそばにいるからね。と言って何も言わずそっとそばにいてあげる。と言ひ、私は、大丈夫？私でよかつたら話を聞くよ。と声をかける、と言ひました。お互いかける言葉に驚きつつ、納得もし、次は自分ならどうして欲しいかを考えました。すると、かける言葉とかけて欲しい言葉は同じでした。もしかしたら、自らがかけてもらって嬉しかった言葉をかけているのかもしれないと思ひました。私達姉妹でも、寄り添ひ方が違ったように、心から相手に寄り添うために何が大切なのだろうかと思ひました。

私は生まれつき心臓の病気があり、ペースメーカーも入れています。胸やお腹に大きな手術の痕があるし、

「可哀想」と言われることがあります。けれど私は「可哀想」という言葉があまり好きではありません。言葉のイメージから、哀れや悲惨、不幸を連想してしまうからです。「可哀想」と言われると、私って可哀想な人なんだ、と悲観的な気持ちになり、なんとなく幸せではないと言われているような気がしてしまうのです。確かに手術や入院、多くの制限もあり我慢しなければならぬこともたくさんあるけれど、不幸だとは思っていません。小さい頃から家族も、これほど大変な手術を何度も乗り越えてきたのだから、きっとこの先も大丈夫。どんなことがあっても乗り越えられる。と言ってくれていたもので、それを自分に言い聞かせて頑張ったことが自信にもつながっていました。だから私は「可哀想」より「頑張ったね」と言われる方が嬉しい気がします。

母もまた、私が小さい頃「可哀想」と言われる度に、病気や痛みを変わってあげることができない自分を責め、落ち込んでいたと聞きました。不安だったね。頑張ってきたね。一人で頑張らなくてもいいんだよ。と声をかけてもらった時、初めて救われたような気持ちになり涙が止まらなかつたそうです。

かける言葉にはとても重みがあります。もし自分ならつらくて耐えられない、と共感し相手を気遣い、かけた言葉であっても、受け取り方は違うのかもしれない。

そういった自分自身の経験から、自分のことのように受け止め考えることは大切ですが、自分の価値観ではなく、相手の価値観を受け止めて、理解することが大切だと思います。差別や偏見も、そういった価値観の違いが大きく影響しているのかもしれない。人は育った環境や人間関係、人生経験もそれぞれ違います。だから、考えや価値観も一人ひとり違います。相手の話にしっかり耳を傾けたり、多くの人とコミュニケーションをとることで様々な価値観を知り、自分の視野を広げていくことができます。そうすれば、どのよう

に接することが相手にとっていいのかが分かり、より気持ちに近づくことができるのではないでしょうか。

落ち込んでいたら、そっとそばにいてあげることで自分を大切にしてくれているという安心感から、悩みを打ち明けられるかもしれません。また、声をかけてあげることで話がしやすくなることもあります。自分のことのように親身になって話を聞くことで、相手の価値観にも気づき、また気持ちを分かってくれる人がいることに、少しずつ心が楽になって、信頼へとつながっていきます。時には励ましたり、助言したり、背中を押すことも寄り添いのかたちです。

人の気持ちは目には見えません。だから、表情や仕草から相手の気持ちを感じ取り、想像力を働かせ接することが大切になります。相手が求めていることを、相手が求めるより前に察知する力があれば、心から寄り添うことができると思います。

もし相手の望むことでなかったら、と不安になったとしても、より理解しようとして行動を起こしたのなら、相手にその気持ちは伝わっているはずです。同時に、自分の求めていることでなくても、自分に寄り添ってくれる人がいることは幸せなことです。

どんな人にも悩みや困難があり、助けたり助けられたりしながら、互いに支え合って生きています。一人ひとりの心から、全ての人が幸せに生きられる社会へと変わっていくのかもしれない。様々な人の声に耳を傾け、知り、心に寄り添う人に私はなりたいです。

みんなで幸せを

姫路市立大白書中学校 二年

藤原碧人

僕には色覚異常があります。色覚異常は先天的なものが多く、僕は病気やけがになつたわけではありません。先天性色覚異常は日本人男性の二十人に一人、日本人女性の五百人に一人と言われています。僕にとつては自分の見え方が普通なので、他の人がどのような風に見えるのか分かりません。だから自分の見え方が人と違っているなんて思ってもみませんでした。僕が色覚異常なのではないかと気づいたきっかけは、五年生の時に晩御飯の準備で僕が箸を並べていたときです。水色、ピンク、グレーの箸をいつも僕はチグハグに並べているので、一度怒られてしまいました。でも、僕からするとその色と色同士が正しい組み合わせだと思っていたので、そのことを母に伝えてみると、母は最初はいい加減に並べているのだと思っていて、ちゃんと謝ってくれました。そこで検査をして自分の色の見え方が違うということを知りました。中学校に入ってから色覚の検査をしてもらいましたが、やはり正しくは見ていませんでした。しかし僕はそれをショックだとは思わず、自分はレア（珍しく、素晴らしい）な存在だと思いました。そう思ったのは小学六年生の時の担任の先生の言葉を思い出したからです。その先生も珍しい病気を患っていて、その病気を患っ

ていることに対してネガティブにとらえるのではなく、逆に考えることで自分はレアな存在なんだと言っています。

今考えると、小さい頃から色鉛筆を使って色をぬることが苦手だったし、信号の色が分かりにくいので、周りの様子を見て判断することが多くありました。「青になったよ。」と言われても僕には白っぽく見えません。今も信号は周りの様子や色ではなく歩行者用信号機の歩いている人のマークや光っている位置で判断します。絵の具や色鉛筆の色も友達に「これ何色？」と確認することが多くあり美術の時間に色相環を描いた時には、色の違いがよく分からず先生にも言えなくて戸惑い、周りの子はほとんどん手際よく描く中、僕は二棒分しか描けませんでした。他にも焼き肉の時に肉が焼けているかどうか分からないので、「これ焼けてる？」と確認してから食べるようにしています。

しかし、自分に色覚異常があることを知っておくということは大切なことだと思っています。これから先、色覚異常があることで自分の思う進路に進めないこともあるからです。鉄道や航空関連の仕事は制限があるようです。それは仕方のないことだと思います。人の命に関わることだからです。もし大人になってこの事実を知ったら、大きなショックを受けたりもつと早く知っておきたかったと思ったりするかもしれません。でも僕は今、自分のことを正しく知っていることで、これから先、もしみんなにできて自分には難しいことがあっても受け入れる心づもりが少しはできています。また、日々の生活の中で、自分なりの工夫もできるし、気をつけることもできるし、誰かに助けってもらったり知ってもらったりすることもできます。

僕は自分のことを異常だと思いません。僕からすると見えている世界が普通だからです。僕は色覚異常のことで友達から何か嫌なことを言われた経験はありません。母からは「周りの友達に恵まれているな」

とよく言われます。僕の周りには相手のことを正しく知ろうとしたりそれを受け入れてくれたりする友達がたくさんいます。だから僕は幸せに生活することができています。

人はよく自分の価値観を人に押し付けます。特に自分が多数派だとそれが正しいと思い、それとは違う立場の弱者や少数派の人達に偏見をもってしまうことがあります。そのことで立場の弱い人や少数派の人が悲しい思いをするのは残念だしおかしいことです。誰もが安心して幸せに生活する権利があります。僕を含め一人一人が、自分の知らないことを正しく知ろう、理解しようとしていくことが大切だと思います。人は人と比較するものではないです。一人一人がそれぞれの個性を持っていることを知り、正しいと思う関わり方をしたらよいと思います。そして、自分とは違う立場の人や考え方を認め合い、自分が自分らしく幸せに生きられるような社会になればよいと思います。僕も自分が知らないことで誰かを傷つけることがないようにしたいし、色々な人や立場の人を正しく理解したいです。そうすることで、今まで以上にみんなが生き生きと幸せに生活できるようになっていくと僕は思います。

入賞作品一覧

	作 品 名	学 校 名	学年	氏 名
最優秀賞 (5編)	クラブフット	加古川市立浜の宮中学校	3	今津 柊馬
	多様性の時代に 生まれて	淡路市立東浦中学校	3	前田 快生
	思いやりで心を繋ぐ	稲美町立稲美中学校	3	鳥取 佳純
	杖の向こうに	新温泉町立夢が丘中学校	1	田中 蒼真
	僕の友達	宝塚市立御殿山中学校	2	平野 圭悟
兵庫県教育 委員会賞	人それぞれの普通	神戸市立鷹匠中学校	1	志方 優和
NHK神戸 放送局賞	ありのままを生きる	学校名・学年・氏名非公表		
サンテレビ賞	人の目を 気にするとは	高砂市立松陽中学校	3	橋本 凜
ラジオ関西賞	意識が社会に 広がるように	宍粟市立一宮南中学校	8	森本 まお
兵庫男女共同 参画委員会賞	命を繋ぐ	姫路市立菅野中学校	3	福岡 苺依
兵庫子ども 人権委員会賞	人権とは何か	仁川学院中学校	1	城者 拓実
兵庫高齢者・ 障がい者人権 委員会賞	イメージから 作られる思い込み	丹波市立氷上中学校	2	脇本 紗有
優秀賞 (3編)	誰もが普通に 暮らせるように	賢明女子学院中学校	1	荒井香里奈
	心に寄り添う	明石市立大久保北中学校	3	新田 歌菜
	みんなで幸せを	姫路市立大白書中学校	2	藤原 碧人

	作 品 名	学 校 名	学年	氏 名
奨励賞 (25編)	いじりといじめ	尼崎市立中央中学校	1	坂本 麗
	あなたは「かけがえのない」ピース	神戸市立桜が丘中学校	1	河合 朋紀
	その一生懸命に最高のエールを	尼崎市立小園中学校	2	古賀 史恩
	言葉の形	洲本市立由良中学校	3	粟 悠希
	過去と共に未来へ	西宮市立瓦木中学校	3	氏家 治子
	ぼくができること	丹波市立柏原中学校	2	大西 真翔
	「逃げる勇气」	赤穂市立坂越中学校	2	宮本 暖加
	「能登半島地震から人権を考える」	相生市立矢野川中学校	3	大崎 秀真
	ネットを扱うにあたって	丹波市立氷上中学校	3	荒木 絆
	僕のおばあちゃん	小野市立河合中学校	7	小林 遙斗
	自分を一番分かっているのは自分	西宮市立浜脇中学校	3	堂道 愛加
	不登校の気持ち	姫路市立増位中学校	3	國本 歩夢
	言葉のこわさ	朝来市立朝来中学校	3	清水 碧人
	忘れてはいけない言葉	新温泉町立浜坂中学校	2	井上 武俊
	自分らしく	明石市立魚住中学校	3	米田 藍子
	妹が輝く場所	加古川市立平岡南中学校	1	塩田 琴未
	命の重み	小野市立小野中学校	9	水池 綾心
	こぼさない器	三田市立八景中学校	3	川岸 心桜
	不登校の学ぶ権利	淡路市立北淡中学校	3	澤井 心
	僕の弟	川西市立川西南中学校	1	温泉川竜斗
	ヘルプマークはなぜあるのか。	明石市立大蔵中学校	3	徳元 悠愛
	繰り返してはいけない歴史	三田市立狭間中学校	3	菅長 楓
	自分らしく	尼崎市立大庄中学校	2	宮崎穂乃香
	自分らしく生きる	西宮市立苦楽園中学校	3	布施 凜子
	温かな手	加西市立加西中学校	2	安永 百花

作品の公表内容はプライバシーに配慮して決定しています。

Kids Room

(法務省きっずるーむ)



こどもの人権 SOS-eメール

https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_CH/0101.html



こどもの 人権110番

<https://www.moj.go.jp/KIDS/jinken110/>



人権擁護局の LINE

アカウント
@jinken01



人権擁護局の フェイスブック

<https://www.facebook.com/HumanRightsBureau.MOJ/>



人権擁護局の X

アカウント
@MOJ_JINKEN



人権擁護局の フロントページ

<https://www.moj.go.jp/JINKEN>



家族から暴力を受けている

DV

友だちからいじめられている



ひぼう
誹謗中傷
SNSやインターネットに
悪口を書き込まれた

ひとりで悩まず相談してください

LINE じんけん相談 @法務局

相談時間 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時15分

対象者 大阪府、京都府、兵庫県、奈良県、滋賀県、
和歌山県にお住まいの方

相談方法 友だち登録してご相談を!
相談が集中した場合は、対応できない場合があります。
改めて相談するか、電話又はメールによる相談窓口を
ご利用ください。



LINEで
相談できるよ



秘密は
まもるよ

人権イメージキャラクター
じんけん まもる君 じんけん あゆみちゃん

LINEのほかに、電話やメールでも相談することができます

こどもの人権110番(通話無料) **相談時間** 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)
☎ 0120-007-110 午前8時30分～午後5時15分

こどもの人権 <https://www.jinken.go.jp/kodomo>
💻 SOS-eメール インターネット人権相談

❖ 人権問題のご相談はお近くの法務局・人権擁護委員へ ❖

相談は無料で、秘密は固く守られます。

❖ 常設相談所


- 神戸地方方法務局人権擁護課・神戸人権擁護委員協議会
〒650-0042 神戸市中央区波止場町1番1号 Tel 078-392-1821
- 神戸地方方法務局西宮支局・西宮人権擁護委員協議会
〒662-0942 西宮市浜町7番35号 Tel 0798-26-1302
- 神戸地方方法務局伊丹支局・伊丹人権擁護委員協議会
〒664-0881 伊丹市昆陽1丁目1番地12 Tel 072-779-3454
- 神戸地方方法務局尼崎支局・尼崎人権擁護委員協議会
〒660-0892 尼崎市東灘波町4丁目18番36号 Tel 06-6482-7417
- 神戸地方方法務局明石支局・明石人権擁護委員協議会
〒673-0891 明石市大明石町2丁目4番25号 Tel 078-912-5564
- 神戸地方方法務局柏原支局・柏原人権擁護委員協議会
〒669-3309 丹波市柏原町柏原516番地1 Tel 0795-72-0176
- 神戸地方方法務局姫路支局・姫路人権擁護委員協議会
〒670-0947 姫路市北条1丁目250番地 Tel 079-225-1926
- 神戸地方方法務局加古川支局・加古川人権擁護委員協議会
〒675-0017 加古川市野口町良野1749番地 Tel 079-424-3555
- 神戸地方方法務局社支局・北播人権擁護委員協議会
〒673-1431 加東市社539番地2 Tel 0795-42-0201
- 神戸地方方法務局龍野支局・龍野人権擁護委員協議会
〒679-4167 たつの市龍野町富永879番地2 Tel 0791-63-3270
- 神戸地方方法務局豊岡支局・豊岡人権擁護委員協議会
〒668-0024 豊岡市寿町8番4号 Tel 0796-22-2703
- 神戸地方方法務局洲本支局・洲本人権擁護委員協議会
〒656-0024 洲本市山手1丁目2番19号 Tel 0799-22-0497

相談時間はいずれも月曜日～金曜日（休日を除く）午前8時30分～午後5時15分まで

❖ 特設相談所

市役所や町役場で開設しています。
日時などはお近くの法務局におたずねください。

❖ 外国語人権相談ダイヤル

 **0570-090911**

月～金曜日（休日を除く）午前9時～午後5時まで
対応言語 中国語、韓国語、英語、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

発行 **令和7年2月1日**

発行所 神戸市中央区波止場町1番1号
神戸地方方法務局 兵庫県人権擁護委員連合会
TEL078(392)-1821(代) FAX078(392)-0180

印刷所 〒653-0022 神戸市長田区東尻池町2丁目9-17
服部プロセス株式会社

禁転載

この作品集の作品を地方公共団体が広報誌に掲載したり、
学校が教材に使用される場合は、神戸地方方法務局人権擁護課
(078-392-1821代表)まで、連絡してください。



人権イメージキャラクター
「人KENまわる君」
「人KENあゆみちゃん」

ひとりで悩まずにご相談ください

人権に関する問題でお悩みの方は、
お近くの法務局・地方法務局又はその支局までご相談ください。

☎ 電話でのご相談（平日 8：30～17：15）

みんなの人権110番

差別や虐待、パワーハラスメントなど、様々な人権問題についての相談電話です。
電話は、おかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります。
※ PHS・一部の IP 電話等からはご利用できない場合があります。

こどもの人権110番（通話料無料）

いじめ、虐待など、こどもの人権問題に関する専用相談電話です。

女性の人権ホットライン

配偶者・パートナーからの暴力やセクシュアル・ハラスメント等、女性の人権問題に関する専用相談電話です。
※PHS・一部の IP 電話等からはご利用できない場合があります。

みんなの人権110番

ゼロゼロみんなの ひゃくとおばん

 **0570-003-110**

こどもの人権110番（通話料無料）

ゼロゼロみんなの ひゃくとおばん

 **0120-007-110**

女性の人権ホットライン

ゼロナゼロの ハートライン

 **0570-070-810**

💻 インターネットでのご相談

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。



📞 LINE じんけん相談

LINEでも相談を受け付けています

[こちらから友だち追加してください▶](#)

