

令和7年度 人権作文集

第58集

人権の芽

子どものいのちと人権を守り
豊かな心を育てよう

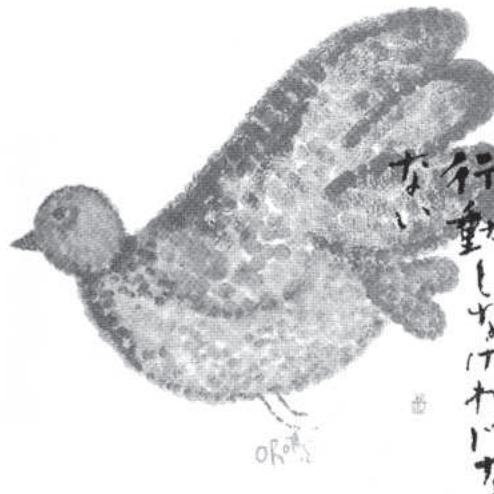


人権イメージキャラクター
人KENあゆみちゃん

人権イメージキャラクター
人KENまもる君

神戸地方法務局 兵庫県人権擁護委員連合会

第一條



すべての人間は生來平等であり
に生れ、**自由**と**解放**を表わしたもの
が、**尊厳**と**権利**と
に**平等**である
人間は、**理性**と**良心**と**授けられた**あり、**五**に
同胞の**精神**をもつ
行動しなければなら
ない。

世界人権宣言啓発書画

「鳥」 「自由と解放」を表わしたもの

小木太法書画

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。

この厳肅な経験から、二度と戦争を
起こさないためには、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7年12月13日（土）
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



子どもの人権SOSミニレター

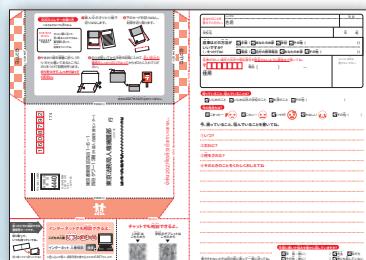
神戸地方法務局と兵庫県人権擁護委員連合会では、返信用封筒と便せんを一体化した「子どもの人権SOSミニレター」を兵庫県内のすべての小・中学生のみなさんに配布しています。

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。

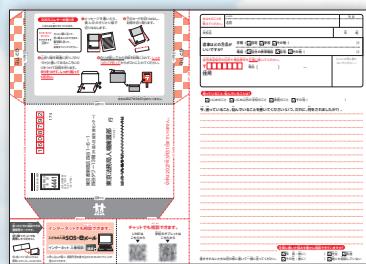
また、「子どもの人権SOSミニレター」のほかに、電話「子どもの人権110番」やメール「子どもの人権SOS-eメール」で相談することもできます。



小学生用



中学生用



はしがき

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、県内三〇八校から七万九七六二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ることができます。

本作文集には、数次の審査を経て選ばれた作文一五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つてやみません。

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・日本放送協会神戸放送局・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・コベルコ神戸ス

ティーラーズ・神戸ストーカスの皆様方、共催いただいた神戸新聞社の皆様に、厚く御礼申し上げます。

令和八年二月

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】

「自分ごと」として考える

兵庫県大会審査員長 神戸新聞社編集局報道部長 三木良太

【作文の部】

最優秀賞

あなたの笑顔を見る「目」	姫路市立安富中学校	三年	坂本	憂	1
あのお兄ちゃん、何してたん?	加古川市立氷丘中学校	二年	藤原彩羽	4	4
自分らしく生きる(祖父から学ぶこと)	姫路市立城山中学校	二年	藤本莉乃	7	7
障がいのある人の生きがい	兵庫県内の中学校	三年	西園唯花	11	11
私にできること	明石市立朝霧中学校	一年	田口愛織	14	14

兵庫県教育委員会賞

わたしらしさはわたしが決める	朝来市立和田山中学校	三年			
NHK神戸放送局賞	西宮市立甲武中学校	三年			

老いと向き合う

「色眼鏡」で見ない見られない社会に	神戸市立夢野中学校	三年			
サンテレビ賞					
老いと向き合う					

ラジオ関西賞

手をふってくれる人	洲本市立青雲中学校	三年	武田 彩芭	26
兵庫男女共同参画委員会賞				
昔の自分	明石市立大久保中学校	二年	菊川果凜	
兵庫こども人権委員会賞				
みんな同じ人間、例外なんてない。	高砂市立宝殿中学校	一年	種市佳生	32
兵庫高齢者・障がい者人権委員会賞				
理想の共生社会	西宮市立甲陵中学校 一年生の生徒の作品	35		
優秀賞				
支えること、寄りそうこと	尼崎市立小田北中学校 二年 野村菜々子	38		
地域社会での人権	姫路市立安室中学校 二年 佐藤侑和	40		
本当の優しさは勇気から	赤穂市立有年中学校 三年 桑原碧彩	43		
入賞作品一覧				

審査の感想



〔審
查
員〕

兵庫県教育委員会事務局人権教育課長
日本放送協会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クリエイト局長
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長
兵庫こども人権委員長
兵庫高齢者・障がい者人権委員長
神戸地方法務局長
(順不同)

「自分ごと」として考える

兵庫県大会審査員長
神戸新聞社編集局報道部長

三木 良太

人権って何だろうー。社会科や道徳の授業で習ったはずなのに、定義したり、詳しく説明したりするのは簡単ではありません。当たり前すぎてかえって遠い存在になっているためでしようか。わざわざ考えなくても暮らしていくからでしょう。

詩人の谷川俊太郎さんと国際人権団体「アムネスティ・インターナショナル日本」がやさしい日本語に訳した世界人権宣言の一条はこうです。「わたしたちはみな、生まれながらにして自由です。ひとりひとりがかけがえのない人間であり、その値打ちも同じです」。条文はさらに続きます。「だからたがいによく考え方助けあわねばなりません」

今回も三〇〇を超える学校から八万点近い応募がありました。ありがとうございました。審査のためにいくつかを読ませてもらひながら、この条文を思い出しました。

坂本憂さんは小学生のころダウン症の叔父を「差別した」と明かし、当時を振り返りました。考えを改めたのは中学生になつてから、幼いいとこが叔父と接する際の「目」が自分と違うことに気付いたためでした。差別や偏見を生む原因がまなざしにあるととらえ、「同じ人間としてまっすぐ見る」ことを目指します。

藤原彩羽さんが取り上げたのは、小学校低学年の頃に家族で見かけた「お兄さん」でした。「あーあー」と叫び、両手を広げてくるくると回っていた男性の気持ちを家族で繰り返し話題にしました。男性の本心は分かりません。けれど想像する過程で社会の「物差し」に気付き、感情を伝える方法が人それぞれ違うことに思い至ります。

祖父との最期の時を過ごした経験を記した藤本莉乃さんは「人が人らしく生きる」ことの意味を探りました。祖父が自らの意思で緩和ケアを選んだのはなぜか。その理由を推測しながら、祖父の闘病を支えた家族や看護師らにも目を向け、「できる限りの希望を明日へとつないでいくことが大切」と訴えます。

西園唯花さんは障害のある姉との暮らしを通じて感じた「生きがい」を取り上げました。頼りがいのある姉を紹介しながら、障害のある人を「助けられるべき存在」「頼りにくそうな人」と見る社会に疑問を示しました。その認識を改めれば、だれもが活躍できる場を見つけることができる提案します。

外出中に一休みする女性の姿をヒントに田口愛織さんは「高齢者のイス」の設置に力を注ぎました。自宅の花壇を活用し、だれでも使える椅子を設け、地域に増やすために大人にも協力を呼びかけて賛同の輪を広げました。その経験を振り返り「自ら行動を起こすことで形になる」と呼びかけます。

いずれも暮らしの中で感じた違和感や記憶に残った体験を若い感性でとらえ、掘り下げていった力作ばかりです。「人ごと」や「当たり前」とせず、自分ごととして考える姿に頼もしさを感じました。紹介した世界人権宣言の二八条はこうです。「この宣言が、口先だけで終わらないような世界を作ろうとする権利もまた、わたしたちのものです」。作文につづられた皆さんのは、社会をよりよいものに変える力になることを期待します。

作文の部



あなたの笑顔を見る「目」

姫路市立安富中学校 三年

坂 本 褒

道徳の授業で目にする「差別をしていいのか」、「偏見を持つていいのか」というテーマは、小学生から今に至るまで、変わらず取り扱われている内容だ。もちろん先生は、「してはいけないことだ」と私たちに教え、友だちは「絶対にしないよ」と答える。その度に私の心は、音を立てて割れるような感覚がするのだ。

私は障害者を差別したことがある。私の叔父はダウン症である。ダウン症とは、二一番目の染色体が通常二本のところ偶然三本になることで起こる。私の叔父の症状は酷いものだと聞いた。意思疎通が難しいことや、独り言を言い続けるのは日常的で、夜遅くに家を出て隣の家に入ろうとしたこともあった。そんな叔父を、私は幼いながらに良く思つていなかつた。

明確な差別意識を持ち始めたと感じたのは、小学校高学年の頃である。友だちと近所の公園で遊んでいたときに、障害者支援施設の車が通りかかった。「叔父さんが乗つている車だ」と声を出す前に、喉で詰まる。言わないほうがいいと、直感でそう思つたからだ。高学年にもなれば、物事の判断は自分でできるものである。私は叔父を「普通じゃない」と判断していた。障害者という言葉だけで、みんながそのようなことを察して

しまうだろうと思つた途端に怖くなつた。「私は普通でありたい」と思う気持ちが、私の差別意識を生んでしまつたのだ。差別はいけないことだと思いつつ、普通とは違う叔父に対して、私は嫌悪感すら抱いていた。そんな叔父は私の隠し事の一つだつた。

バレないようになると努めていたある日、いつも通り友だちと一緒に登校していたところ、叔父が家の前に出てきていた。その友だちは近所に住んでいたため、叔父の存在を知つてゐるだらうと、さほど氣にもとめていなかつた。しかし叔父は、急に大きな声で独り言を言い始めた。一気に顔の中心に熱が集まつていくのを感じ、私は友だちを置いて、走つて逃げてしまつた。バレてしまつたという恐怖心と恥ずかしさから、それ以上何も知られたくないと思い、その日は友だちと話すこともできずに帰宅した。怒りとやるせない気持ちをどうすることもできず、叔父に對して「もっと普通にしてよ」と声を荒げた。勢いに任せて言つてしまつたことを後悔したが、叔父は私に「ごめん」と返した。叔父は障害のせいで言語の理解や表現に困難があり、私たちのように会話をすることは難しい。だからこそ、言葉を返されたことに、私は思わず驚いてしまつた。

沈黙を破つて話し始めたのは、その場にいた祖母だつた。「叔父さんの精神年齢は三歳児と同じだから、大目に見てあげ」と、祖母は話した。私は祖母が言つたことを、すぐには理解できなかつた。見た目は私より遙かに年上なのに、中身は三歳児だなんて言われても困惑してしまつ。私は叔父のことを何も知らなかつた。周りの大人たちが揃つて物悲しい顔を浮かべていたのに對し、叔父は何もなかつたような顔で私を見つめていた。感情がないのかと疑つてしまふほど澄んだ目を、私は今でも覚えている。

その出来事から数年、私は中学生になつた。叔父とは面と向かつて会話をせず、微妙な関係が続いていた。未だに友だちにも打ち明けられないままでいた。従兄弟が家に良く来るようになつたのも、このくらいの時

期であった。新しく産まれた女の子と触れ合えるよう気を回してくれたのだろう。もちろん、そこには必然的に叔父もいる。いつもなら従兄弟が来ると静かにしている叔父なのだが、その日は違った。女の子を前で大きな声をあげていた。声に驚いて泣いてしまうと思い、私は叔父を止めようとしたが、すでに叔父の側に女の子がいた。女の子は叔父に対し「遊ぼう」と笑顔で話しかけていた。叔父はどことなく嬉しそうな顔をしているように見えた。あのときは違う優しい目をしていたようと思う。何がこの違いを生んだのか、私はすぐわかつた。叔父に対する私と女の子の「目」の違いである。私はいつも叔父を普通じゃない人として見ていたのに對し、女の子は同じ人間としてまっすぐ見つめている。健常者も障害者も同じ人間である。女の子にとつては当たり前であるこの見方を、私はいつからか失っていた。私と叔父は同じである。ただ一本の染色体の違いだけだ。見えていたものを見えなくしてしまったのは、差別意識を持ち始めたあの頃の私だろう。やり直したくてもそうすることはできない。だから新しい「目」を一からつくっていくのだ。

差別や偏見の意識はすぐには消えない。時間をかけて消していくなければならない。その先に待つ叔父は明るく笑っていてほしいと、私は思つている。

あの兄ちゃん、何してたん？

加古川市立氷丘中学校 二年

藤原彩羽

私がまだ小学校低学年の頃、お母さんと弟と三人で商店街を歩いていた時のことです。

あるお店の前で、「あーあー」と叫びながら、両手を広げてくるくると回っているお兄さんがいました。私と弟は、「何してるんだろう？」と不思議に思いながら、そのお兄さんをじーっと見つめました。

お兄さんが見えなくなつた後、私はお母さんに聞きました。「あの兄ちゃん、おもしろかったなあ。何してたん？」お母さんは、「ほんまやなあ、なんか楽しいことあつたんかなあ。」と言いました。

その時のこと、私ははつきりとは覚えていませんが、子どもながらに「ちょっと違う何か」を感じ取つていたのかもしれません。

それから何年も経つて、最近お母さんから聞いたのですが、あの出来事の後、お兄さんのことをずっと考えていました。子どもに「何してたん？」と聞かれたとき、どう答えるのがいいのか。「個性」といつたきれいごとではなく、隔たりなく、わかりやすく伝える方法を模索していました、と。

そんなある日、お母さんは知り合いから「B型就労支援施設で働いてみないか」と声をかけられました。

その頃、弟はまだ小さく、仕事を始めるには不安も多かったそうです。でも、あの商店街のお兄さんの姿がふと頭に浮かび、思い切って働いてみることにしたと言つていました。

お母さんの職場では、利用者さんと一緒にハンドメイド作品を作り、併設の雑貨店やイベントで販売しています。

ある日、施設長さんがこんな話をされたそうです。「ここにはいろんな子がいる。例えばAくんは絵が得意。絵の上手さが一番評価される世界にいたら、Aくんはトップクラス。私たちはその世界で生きるには、すごく努力しないといけない。結局、評価される物差しが違うだけ。私たちはたまたま今の物差しの世界にいるだけなんやで。」

何をもつて「健常」とし、何をもつて「障がい」とするのか。この話を聞いた時、お母さんは深く考えさせられたと私に教えてくれました。

私もときどき、お母さんの職場に遊びに行きます。そこでは裁縫が得意な人や、レジンでかわいいアクセサリーを作る人がいて、みんな優しくてにこにこしながらお話してくれます。最初は誰が利用者さんで、誰がスタッフなのかもわからなかつたほどです。

私は「障がい」と聞くと、何か目に見える違いをイメージしてしまつていて気がつきました。

ある日私はお母さんに、あの商店街で出会つたお兄さんのことを思い出しながら、こう尋ねました。「今やつたら、あのお兄ちゃん何してたん? って聞いたら、なんて答える?」

お母さんはしばらく考えて、にこにこと話してくれました。「赤ちゃんが泣くことでいろんな感情を伝えるように、人それぞれ、感情を伝える方法は違うんよ。上手に言葉を使える人ばかりじゃないやろ?」

彩羽も、自分の気持ちを言葉にするのが難しい時つてあるやん?だからきっと、あのお兄ちゃんも何か伝えたかったんやと思う。でもな、顔がニコニコしてたから、楽しいこと、嬉しいことやったんやろなあ。ちょうどプラモデル屋さんの前やつたし、かつこいいのを見つけたんかもしれんna。」

私はこの話を、いつか自分の子どもができた時に伝えたいと思っています。そして、言葉のひとつひとつに敏感でいたいです。

自分らしく生きる、祖父から学ぶこと

姫路市立城山中学校 二年

藤本莉乃

去年の秋、私の祖父は亡くなりました。原因は癌でした。手術をして一年以上が経ち、元気になつてきましたかと思っていた矢先に転移が見つかり、末期だと告知されてからは、あつという間の時間でした。

お盆に会いに行つた時は、想像していたよりも元気で、私や妹に会うとともに嬉しそうにずっとしゃべっていました。でも、十月に入ると一気に弱つて歩けなくなり、息も苦しくなつてしまい、入院することになりました。

祖父は、もう積極的な治療はしないと決めていたため、入院先は緩和ケア病棟でした。緩和ケアとは、苦痛を伴う処置は行わず、身体的な痛みや精神的な苦しみを減らすことを目的とした看護のことです。

私は入院してから数日後、祖父に会いに病院へ行きました。いきなり会いに行つたら喜ぶかな？身体が心配な気持ちも抱えつつ、ドキドキしながら向かいました。しかし、病室に入り祖父の姿を一目見て、涙がこぼれそうになりました。

目に映つたのは、もう骨と皮だけの、やせ細つてしまつた祖父の姿。食事もほぼそれなくなり、あまりに

も変わり果てたその姿に、泣かないように必死に耐えることで精一杯でした。私は涙をこらえて、頑張つて声を振り絞り、「おじいちゃん！」と呼びかけました。祖父は、私達の姿を見て「おお、来てくれたんか。」と嬉しそうに言つてくれました。私達は看護師さんにお願いし、祖父をベッドごと移動させ、一緒に中庭で空気を吸い、日光にあたりました。祖父はとても嬉しそうにずっと長い間外にいようとしました。夕方になると、祖父は私達が帰らないように「まだおりよ。」と何度も何度も引き止めていたので、面会時間が終わるまでの七時間、ずっと一緒に過ごしました。

でも面会した四日後には、もううまく話せなくなつていていました。その連絡があつた三日後に会いに行くと、本当にもう何を言つているのかも聞き取りにくくなつていきました。一週間前とは変わり果て、さらに衰弱した姿。床ずれで身体も痛そうで、何度も何度も痰が絡んで苦しそうな姿。延命治療はしないといつても、痰ぐらい吸引してくれればいいのに、それはしないと聞き、治療をしないという選択が、こんなに苦しいのかと胸が張り裂けそうでした。

すると急に祖父が、ほんのわずかな体力で、「ふどうが食べたい。」「パイナップルが食べたい。」と言いました。

どんなに小さくしても、飲み込む力さえほとんどない祖父に、食べさせるのは危険だからと言つても、祖父は何度も食べたいと言い続けました。

そんな祖父の様子に、父は「俺の責任で食べさせる。」と言いました。私が止めてもパイナップルを小さくして祖父の口に運びました。そして母も、ぶどうのゼリーを小さく碎いて口に運びました。私は、喉に詰まらせて死んでしまうのではないかと、怖くて仕方がなかつたのですが、ただ見守るしか出来ませんで

した。食べている祖父は満足そうな、でも小さくて少し不満そうな様子でした。でも無事食べ終わつた時にやつと、祖父の「願い」を少しだけ叶えられたと感じました。

面会時間の終わりが来て、帰ろうとした時、祖父は私や妹の手を握ろうと、ゆっくりと手を差し出してきました。妹の手を握り、私の手も握り、じつと見つめていました。こみ上げてくる泣きそうな気持ちを我慢して、ぎゅっと手を握りしめ、「また絶対会いに行くからな。」と言つて病室を出ました。

その時、突然ドーンと大きな音がしました。外を見ると大きな花火が上がつていました。看護師さん達はそれに気づき、面会時間が過ぎているにも関わらず、祖父の部屋の窓を開け、ベッドの位置を動かし、祖父と一緒に花火を見せてくれました。十五分間、みんなで花火を見て、「きれいやなあ。昔みんなで花火大会に行つたなあ。」と思い出話をしました。

それが祖父との最後の面会、会話になりました。祖父は、翌日には全く話せなくなり、日付が変わつてすぐ、息を引き取りました。

祖父が緩和ケアを選択したのは、最期まで自分らしく自由に生きたいと願つたからだと思います。私は、祖父の闘病生活から周りの人達が、その思いをサポートしてあげる事が、その人の人権につながるのではないかと思いました。人の最後の選択に正解はなく、出来る限りの希望を明日へと繋いで行くことが大切なではないかと思います。病院では、祖父の意思を尊重し、家族の思いや希望にも向き合つていただき、最後まで寄り添つていただきました。

人が人らしく生きること。私も私らしく、精一杯毎日を生きて、祖父のように自分の意思をしつかり持つた人になりたいと思いました。そして、祖父には、私の精一杯生きて頑張る姿を空からずつと見守つていて

ほ
し
い
と
願
つ
て
い
ま
す。

障がいのある人の生きがい

兵庫県内の中学校 三年

西園唯花

今年の春、私の家では、四つ上の姉が社会人になりました。姉には障がいがあるので、福祉就労という福祉制度を使った仕事に就きました。その仕事がどんなものか、家の中で、母と姉が話す仕事についての会話が、私の耳にも入ってきます。内容はいつも大体同じで、「みがくだけ」「たたむだけ」のような仕事を、姉は毎日しているようでした。時給は、百二十円。私は、その金額を聞いてとても驚きました。それでも姉は、毎日休まず仕事に行き、家に帰ってきてからは、楽しそうに音楽を聴いて過ごしています。仕事場での様子を私は知らないけれど、毎日楽しそうにしているのは、姉にとつての楽しみ・生きがいがそこにあるからなのかなと思いました。お金や仕事内容でもない、人としての生きがいとは何なのか、私は気になり始めました。家で姉が困っている時、私がそれを手伝うことがあります。すると、姉はよく怒りだします。例えば、乳酸菌飲料の蓋（アルミ箔）がとれなくて困っている姉を見て、私がそれを手伝おうとすると「やめて！」と言つて、姉は怒りだします。暴言を使うくらい怒るときもあります。一方、暗いところが苦手な私は、「一階に一緒についてきて。」と姉によく頼むのですが、そんな時は、姉は、「仕方ないな。」と嬉しそうにつ

いてきてくれます。つまり、姉は、手伝われると怒りますが、家族からのお願いや頼まれた手伝いは嬉しそうにやつてくれるのです。

私たちは、家族、クラス、社会というそれぞれの集団の中で、それぞれの立場に応じた自分の役割をもっています。例えば私は、家族の中だと、食器拭きや洗濯物をたたむという役割があります。今の私は、それを喜んでいるとは言えませんが、それは、その役割をするかしないか選択できるから、そこに価値を感じるのだと思います。姉をはじめ、多くの重い障がいのある人は、「助けられるべき人」と位置付けられていて、だれかを手助けするという選択肢が、最初から与えられていないと思いました。例えば、仮に私がAという作業ができなくて誰かに手伝つてもらいたいと思つた時、「Aの作業ができる障がいのない人」と「Aの作業ができる障がいのある人」が目の前にいたら、きっと、前者の人に声をかけると思います。私たちは、知らず知らずのうちに、障がいのある人は、私たちが「手伝つてあげる人」と位置づけ、その人ができることでもその人には頼まないようにしてしまつていてると思うのです。

このようなことから、人は、自分の大切な人や関わりのある人のために何かができるということが自分自身の喜びになつたり、存在価値を高めたりするのではないかと考えました。つまり、自分がなにかをして、相手が喜んだり、助けられたりすると、「生きていてよかったです。」「だれかに自分の存在が喜ばれた。」と感じて、自分の存在を価値のあるものとして実感することができるのだと思います。それが、その人の生きがいにながるのだと思います。そう考えてみると、私が家で姉を手伝うと、姉は怒り、逆に何かを頼むと、姉は嬉しそうにしていることに納得しました。

よく考えてみると、これは、障がいのあるないに関係ないことにも気づきました。私も家族や知り合い、

友達から頼られると、自分を必要としてくれている人たちがいると感じて、嬉しくなります。今の世の中では、多くの場合、障がいのある人は、「助けられるべき人」として認識されています。しかし、そういうた考え方によつて、障がいのある人が頼られることのない社会になつてしまつていても思いました。

障がいのある人が、助けられるべき人、頼りにくそうな人という、世の中の認識を少しでも改善し、障がいのある人が活躍できる場を見つけることが大切だと思います。

私にできること

明石市立朝霧中学校 一年

田口愛織

思いは、自ら行動を起こすことで形になる。今年の夏休み、私はそんな経験をしました。

今年も猛暑で、外出中体調不良になる人が多い中、インターネットでこんな記事を読みました。熱中症で病院に救急搬送された方が、回復して自宅に帰る前に荷物を確認すると、お財布もスマホもきちんとそのまま入っている上に、身に覚えのないペットボトル飲料や、塩分タブレットなどが増えていたという記事です。看護師さんによると、これは「熱中症あるある」だそうで、助けてくれた周りの方たちが持たせてくれた物なのだと思います。何一つ盗まれることなく、温かく親切な方の多い日本を誇りに思いました。そんな国に住む中学生の私も、困っている人の役に立ちたいと思いました。

ある日のこと、ふと家の窓から外を見ると、私の家の花壇に知らないおばあさんが腰掛けていました。両親が、

「お水を持って行ったほうがいいかな。」

と、話していました。おばあさんは体の具合が良くないと、私も心配になりました。しばらく

くすると、おばあさんはいなくなつていましたが、

「きちんと座れるベンチのようなものを作ろうか。」
と父が言いました。私の家は、急な坂道の一番下にあり、以前も知らないおじいさんが座つていたことがありました。これから坂を上らなければいけない人が、ちょうど腰を下ろすのに良い高さの花壇に少し座つて、休憩しているのかもしれません。

夏休み、私は花壇に、高齢者の方に気がねなくひと休みしてもらえるスペースをつくろうと思いました。狭くて椅子やベンチを置くのは難しいので、良い方法がないか家族で考えました。椅子の足を外して座面だけ置いてみる、すのこを置いて座布団を乗せてみるなど色々と案が出ましたが、安全面や雨天のことを考えると、現実的ではない気がしました。

そんな時、インターネットで、福岡県のある町の「高齢者のイス」という取り組みの新聞記事を見つけました。その町は高齢化が進み、坂が多く買い物などが大変とのことで、私の住む町に似ていると思いました。その町も、高齢者の方が少し休めるベンチや椅子を設置したいと考えたそうですが、設置できる場所は限られていたそうです。そこで区長さんが、地区を回つて、花壇や外壁の出っ張りなど、腰掛けられそうな場所を探して、一軒一軒住民に「高齢者のイス」と書いたプレート設置の協力を依頼したそうです。ほとんどの家が承諾してくれたそうで、高齢者のイスは五十ヶ所にまで増えたそうです。

私はこれだ！と思い、力がわいてくるのを感じました。まず、花壇からはみ出して伸びている植物を整理して、縁が見えるようにしました。次に、木の板にベンキを塗つて「高齢者のイス、段差をご利用ください」と書いてその側にかけました。それからというもの、家にいる時は、窓から時々花壇の様子を気にかけるよ

うになりました。

買い物などの行き帰りに、何ヶ所か休める場所があれば、家にこもりがちな高齢者の方も外に出てみようという気持ちになるかな、外に出れば人と会話もできて気持ちも明るくなるかもしれない。これから地域にも高齢者のイスが増えていけば良いなと思いました。

そして思い切ってその思いを地域の役員さんに伝えてみることにしました。役員さんは、

「良い案ですね、高齢者のことを探づかってくれてありがとうございます」

とおっしゃって、今度の役員会議で自分でお話ししてみませんかと提案してくれました。

役員会議の日、私は制服を着て、緊張しながら会場の小学校に向かいました。大勢の大人が集まる中で、中学生の私が自分の考えを伝えるのは難しいかもしれないと少し怖かったのですが、役員さんが前もって資料を作成してくださっていたおかげで、スムーズに内容をお伝えすることができました。皆様に興味をもつていただき、とても良い考え方だと温かい拍手までいただきました。そして実現に向けて、予算の確保や回覧板でのお知らせなど、協力をいただけることになりました。勇気を出して自ら行動を起こすことで、たくさんの方の力が集まつたのです。

私の通学路には、高齢のスクールガードさんがたくさんおられて、幼稚園の頃から「いつてらっしゃい」「おかれり」と、毎日明るく声をかけて見守ってくれています。今までお世話になるばかりでしたが、中学生になつたこれからは、恩返しもしていきたいです。

私一人の小さな思いも、行動を起こし、周りの方と力を合わせることで、形にできる。そう確信できた夏休みでした。これから私の住む町はもっとみんなにやさしい町になる。私は今、とてもワクワクしています。

わたしらしさはわたしが決める

朝来市立和田山中学校 三年

三 宅 唯 花

「男のくせに」「女のくせに」。そう言われた瞬間、人はどれだけのものを奪われるのだろうか。私は、その言葉が人の心に与える傷の深さを、幼いころから感じてきた。

小学生のころ、仲のよかつた男の子がいた。絵がとても上手で、特に花やキャラクターなど、かわいいものを描くのが好きだった。色づかいや形のとらえ方がとても、独特だった。私はそんな彼の絵が大好きだった。けれどある日「女みたい」とからかわれてから、彼は人前で絵を描かなくなってしまった。その後、作品を見ることも話題にすることもなくなつた。たつた一言で、彼の「好き」や「自分らしさ」が封じ込められてしまつたのだ。

私はその出来事がずっと忘れられない。誰かの「当たり前」や「ふつう」が、他の誰かの個性や心を傷つけてしまう。しかも、言った本人はそのことにすら気付かないかもしれない。それが何より怖いと思つた。

中学生になり、「L G B T Q +」という言葉を知つた。体の性と心の性が一致しない人、自分の性別に違和感がある人、好きになるのが同性の人など、性にはさまざまあり方があると知つた。驚いたと同時に、

自分がどれだけ限られた視点の中で生きていたかに気づかされた。今まで「ふつう」だと思っていたこの感覚は、すべての人にとっての「ふつう」ではない。だからこそ、学び、知ることは、自分とは違う誰かの生き方を想像する第一歩になるのだと思った。

私の学校では、制服の選択制が導入されている。これはとてもいいことだと思う。どちらを選ぶかは、その人の気持ちしだいで、性別で決められるものではない。私は、自由に選べるよう中でも「スカート」を選んでいる。「女の子らしくしたい」という気持ちだけで選んでいるわけではない。自分が「こっちのほうが好き。」と感じるから選んでいるだけだ。ズボンをはいている女子もいて、それそれが自由に選んでいる。制服は毎日身につける物だからこそ、「選べる」ということが、思っていた以上に心を軽くしてくれた。

けれど、ふと周囲を見渡すと、スカートをはいている男子生徒はいない。「変だと思われたらどうしよう。」「笑われるかもしれない。」そんな不安が、誰かの選択を奪っているかもしれない。私は、もしそういう人がいたら、安心して自分の選択を口にできるような空気をつくれる人でありたい。周りが「当たり前」の枠を広げていかなければ、「自分らしく」なんて誰にも語れない。

社会にはいまだに「男らしく」「女らしく」という目に見えないルールが残っている。料理が得意な男子、短髪の女子、ピンクが好きな男の子、サッカーが得意な女の子。性別と関係なくその人自身の「好き」や「得意」があるはずなのに、「らしくない」と笑う空気がある。その空気こそが、誰かの夢や希望、自信や自由を少しずつ削っていく。

人は誰もが「自分のままでいい」と思えるとき、本当の力を發揮できるのだと思う。だから私は、自分にも他人にも、「こうあるべき」と決めつけないようにしたい。むしろ、「そなんだね」と受け止め合え

る関係を築いていきたい。

もし、制服の選択を通じて、誰かが「自分らしく生きていいんだ」と感じられたら、それはたった一枚の布以上の意味を持つ。もしあなたがスカートをはく男子を見た時、少しでも「似合っているね。」と思えるようになれたら、それは人権がひとつ前に進んだ瞬間なのかもしれない。

「人権」と聞くと、どこか大きなものに思えるかもしれない。けれど、それは日常の小さな場面の中にある。「服を選ぶ自由」「言いたいことを言える空気」「笑われずにいられる安心」その一つ一つが人権であり、それを守ることが社会の責任であり、私たちの役割なのだと思う。

私はこれからも、「ふつう」や「当たり前」に疑問を持ち、自分の心と正直に向き合って生きていきたい。そして、誰かの「らしさ」が笑われたり否定されたりしない社会を目指して、小さな一歩を積み重ねていきたい。

老いと向き合う

西宮市立甲武中学校 三年

堀 江 柚 貴

「まさばあちゃんは、だんだんと赤ちゃんに返つていつてるねん。」

母の言葉を聞いて、悲しみでいっぱいだった私の心は優しい気持ちになった。

まさばあちゃんは三重県に住む私の父方のひいおばあちゃんで、社会に出てくる日中戦争や第二次世界大戦が始まるよりも前に生まれた。

父の家系は男児が多く、私はまさばあちゃんがお嫁に来てから初めての女の子として生まれたので、小さい頃から「女の子は華やかでええわ」とまさばあちゃんから可愛がられて育った。

家に行くと、いつもゴーヤの佃煮を出してくれて、お手玉で遊んでくれたり、少し大きくなるとお裁縫、お盆やお正月の準備、お墓参りの仕方、梅干しの漬け方、いつものゴーヤの佃煮の作り方も教えてくれた。たくさん話もした。よく言っていたのは、

「今の若い子は幸せやに。今の幸せを感謝せないかん。」

「楽ばかりしてはいかんよ。柚ちゃんの頑張りを見とる人は必ずおるからね。」

「やりたいことは思いつきりやりなさい。急いで歳とらんでええの。」

特に面白いことをする訳ではないけど、一緒に過ごす時間は、いつも楽しかった。

五年前のある朝、まさばあちゃんは突然動けなくなつた。入院して回復したものの、歩けない状態は変わらず、自宅での介護問題もあり、老人ホームで暮らすことになつた。

運悪く世の中はコロナ禍真っ只中。まさばあちゃんに面会すら出来ないまま私は中学生になり、部活や習い事で忙しい日々を過ごしていた。

コロナが収束して、昨年夏休みにやつとまさばあちゃんと近くで会うことができた。

「中学でもバスケしてるよ。」「背伸びたやろ。」色々なことを話そつと考えていた。

でもまさばあちゃんから出た最初の言葉は

「どちらさん？」

だつた。

サーっと血の気が引くようなショックを受けた。なんで？そんな意地悪言うん？私やん。柚やで！

何度言つてもまさばあちゃんが私を思い出すことは無かつた。

それから数ヶ月経ち、年末にまたまさばあちゃんに会いに行つた。

どうせ覚えてないやろな。でももし思い出してたら…。期待と不安、両方を抱えながら面会室に到着した。

そこにいたのは、もうほほ話さなくなつたまさばあちゃんだった。

車椅子の上で、以前は大きかつた身振り手振りも全くなく、一回り小さくなつた姿でぼーっと座つていた。

「柚やで！分かる？」と言つても、うんうんと遠くを見てうなづくだけだった。

施設の職員さんは、自分で出来ていたことが段々できなくなってきて、物を握る力もないのに職員がスプレーを口まで運んで食事をしたり、嚥む力も弱くなってきて、離乳食のような刻んでとろみをつけた食事をしていますと、教えてくれた。

帰りの車で私は泣いた。私の事を覚えていないことはもうどうでもいい。大好きなまさばあちゃんではなくていくこと、もう一緒に過ごしたまさばあちゃんには戻らないこと、何より最期の時が刻々と近づいているのが分かって、とにかく悲しくて仕方なかつた。

その時に母が言つたのが赤ちゃんに返るという言葉だ。

「人間って、真っ白な赤ちゃんで生まれて、歩いたり話したり色んなことが出来るようになるやろ。でも長生きするとだんだん赤ちゃんに返つていって最期はお空へ帰るねん。」

この言葉は、すごく私を優しい気持ちにした。自分は今のまさばあちゃんにどういう風に接したいんだろう？

この夏、受験勉強の合間をぬつて私はまた、まさばあちゃんに会いに行く。反応はなくとも、たくさん話そうと思う。

「部活、楽せずめっちゃ頑張つたで！」

「今年はお盆の準備、私も手伝うねん。」

何も分からなくても、何もできなくなつても、私の中でのまさばあちゃんは変わらない。まさばあちゃんはまさばあちゃんだ。

まさばあちゃん、私はまさばあちゃんがいる今の幸せに感謝して会いに行くからね。

まさばあちゃんを思いながら、初めて自分で作ったゴーヤの佃煮のタッパーをスープケースにしまつた。

「色眼鏡」で見ない見られない社会に

神戸市立夢野中学校 三年

中 吉 ひより

私は目の病気でサングラス（遮光眼鏡）をかけています。生まれつきではないのでサングラスをかけるようになってそれまでの生活が一変してしまいました。

私たちの身の回りには様々な光が存在しています。光は生活する上で欠かせないものですがその光がある日突然、私の視界を奪い凶器となりました。今年のお正月、室内の明かりがまぶしく目が開かなくなりました。その時は寝れば治ると軽く考えていたけれど、次の日も変わらなかつたので病院に行きました。そして羞明（しゅうめい）と診断されました。

羞明とは、通常では苦痛に感じない光量がまぶしく不快になる状態で光過敏とも呼ばれています。太陽光・照明など全ての光源が原因で光に対し過敏になり身体の不調が現れます。私の症状は、まぶしさで視界がかすみ常に白いモヤがかかっています。晴天の太陽光はもちろん曇りや雨が降つても、室内の照明でもまぶしく目が開かず頭痛を誘発します。

診断を受けた際「羞明は現時点で効果的な薬がなく、治るとは言い難い。」と言う医師の言葉に「今まで

見ていたクリアな世界をもう見ることができないのか。」と絶望しました。しかし、落ち込んでいても目がよくなるわけではないので気持ちを切り替え、まぶしさを軽減する対処法を試そうと思いました。

照明をLEDから暖色の電球に交換し、カーテンを遮光カーテンに替え、テレビやスマホの画面の明るさを調整したり、ノートをカラーノートにしたりしました。その中でいちばん有効だったのがサングラスでした。裸眼だと刺すような光がサングラスにより、やわらかく目に優しい世界になりました。サングラスで病気が治るわけではないけれど、光によって起こる身体の不調を和らげることができました。裸眼の時は、照明やテレビを消しカーテンを閉め、暗い部屋でじっと耐えるしかなかつた私がサングラスをかけて羞明を受け入れ理解することで、日常生活を前向きに送れるようになつたのです。

しかし、サングラスは「怖い」「不審者」「感じが悪い」「気取つてている」など悪い印象を持つ人が多くいます。抵抗感から受け入れてもらえず根強い偏見もあります。その悪い印象のサングラスをかけるのは、中学生で女子という私にとってすごく勇気がいりました。学校にはじめてサングラスをして登校する日は、前日から落ち着かず不安でした。案の定、通学路ですれ違う人達の視線に耐えられず早足で学校に行きました。教室では先生の説明があつたのでクラスメイトは何も言わなかつたけれど、制服にサングラスという組み合わせに違う学年の人達からは、じろじろと見られたり、からかう言葉を聞こえるように言われたりしました。また、外出先でもサングラスをかけていることで誰かに何かを言われると好奇心の目で見られますが、私にとつてサングラスはファッショնではなく、目を守るための大切なアイテムであり生きるために必要なものです。それを心ない言葉あれこれ言われるのは傷つくし悲しいけれど、「これが現実なんだな。」と思いました。

私がサングラスをかけてから半年が経ちました。学校では色の薄いサングラスを着用し、光がきつい場所

では色の濃いサングラスと使い分けています。特に色の濃いサングラスの時は周囲の目が気になるし、まだ「色眼鏡」で見られるけど、社会全体ではサングラスを取り巻く環境が大きく変わろうとしています。警察官や消防士、電車の運転士など屋外で働く人達に対して強い日差しや紫外線から目の健康を守り、安全性の向上や疲労を軽減することを目的としてサングラスの導入が認められました。また、高校野球でも許可を得られればサングラスの着用が可能になりました。このような取り組みが今後も増えていけばサングラスに対する悪い印象がなくなり多くの人にサングラスの有効性が周知されると思いました。

人はみんなと同じを好みます。その結果、他人と違ったものを排除する傾向にあります。でも、人それぞれ容姿が違うように見え方も感じ方も違います。足の不自由な人が車椅子に乗ることや視力矯正用の眼鏡をかけている人が世間から受け入れられているように、サングラスが必要だからかけている人がいるということも受け入れて、それぞれの違いに寛容になつてほしいです。世の中には、健康に見えても病気を抱えている人はたくさんいます。見た目ではわからない様々な辛い思いをしている人がいることへの理解が進んでほしいと思います。

これからも寝る時以外三百六十五日、屋内外でサングラスをかけ続ける私が望むことは、この先の未来が今より「色眼鏡」で人を見ない見られない優しい社会になることを願います。

手をふってくれる人

洲本市立青雲中学校 三年

武 田 彩 芭

私の家の近くには、小さな公園があります。その公園を通つて学校に行くのが、私の毎日の通学ルートです。春は桜がきれいで、夏はセミの声がすごくて、秋は落ち葉がカラフルで、冬はちょっと寂しい。でも私は、その道を通るのがけつこう好きです。

ある日、私がその公園を通つたとき、ブランコの近くに座つてゐる一人の男性がいました。年はおそらく四〇代くらい。目が合つたので、なんとなく軽く会釈をしました。するとその男性は、ニコッと笑つて、大きく手をふつてくれたのです。私はびっくりして、でもなんだかうれしくなつて、私も手をふりかえしました。その日から、彼と会うたびに手をふるようになりました。最初はちょっと恥ずかしかつたけれど、毎朝の「おはよう」の代わりのような感じで、少しづつ慣れていきました。

ある日、お母さんに「公園にいる手をふつてくれる人、知つてる?」と聞いたら、「ああ、○○さんね。ちょっと言葉がうまく話せないけど、あの公園が好きでよく来てるのよ」と教えてくれました。言葉がうまく話せない——その時私は、「あ、そうだったんだ」と思いました。たしかに、これまで声を

聞いたことはありませんでした。でも、毎朝ニコニコして、手をふつてくれるその姿が、私にはとてもやさしくて、あたたかく感じられていたので、「話せない」ことよりも、「伝わっていること」のほうが大きいような気がしました。

でも、ある朝のことです。いつものように公園を通つたら、彼が少し元気がなさそうに座つていました。いつものように私が手をふると、彼もゆっくり手をふつてくれたけれども、笑顔はありませんでした。

その時、少し離れたところに同じ中学の子が、「あの人、変じやない?」と小さく笑いながら言つているのが聞こえました。私は、その言葉を聞いて、心がギュッとしほまるような気持ちになりました。

「変」ってなんだろう?「話せない」ことや「ちょっと動きがゆっくり」なことが、「変」ってことなんだろうか?毎日手をふつてくれる、あのやさしい人が「変」だなんて、私はどうしても思えませんでした。

私は家に帰つてから、障害のある人についていろいろ調べました。中には、言葉をうまく話せなかつたり、感情を表すのが難しかつたりする人がいること、見た目ではわからない障害があることもある、それでも「自らしく生きる権利」がすべての人にあることを知りました。

人権とは、「すべての人が、平等に、安心して生きていけるためのあたりまえの権利」だと書かれていました。それを読んで私は、「障害がある人も、そうでない人も、あたりまえに過ごせる社会」にしなきやいけないなどと思いました。

「手をふること」だけで、私はあの人とつながることができました。言葉がなくとも、気持ちはちゃんと伝わつてくるのです。それなのに、「ちょっとちがう」というだけでからかわれたり、こわがられたり、仲間はそれにされたりすることがある。それは、とても悲しいことだと思います。

私は、障害があることは「できないことが多い人」なのではなくて、「できることがちがう人」なんだと考へるようになりました。

歩くのがゆっくりでもいい。話すのが苦手でもいい。みんな、それぞれちがつていいんだって、今は思ひます。

私が毎朝もらつていた「手をふつてくれる笑顔」は、誰よりもあたたかい気持ちをくれていました。だから、これからも、私は手をふりかえし続けていきます。そして、周りの人にも伝えていきたいです。「あの人には、やさしい人だよ」「変なんかじやないよ」つて。

障害があることを理由に、人権が守られないような社会にはしたくない。私たち一人一人が「気づくこと」「考へること」「認めるここと」を大切にしていけば、きっと優しい社会が作れると思います。手をふるだけで、つながれる気持ちがある。だから私は、今日も笑つて手をふります。

昔の自分

明石市立大久保中学校 二年

菊川果凜

自分で「作文」は、書くのが好きであり、得意分野である。自分の周りの友達は、作文を好きだと言う子はいなかつた。でも自分にとつては、自分自身の思ったことを素直に書いて頭の中で文の構成を作り出すだけなので、ペンが勝手に進む。簡単であり、自分の思いをそのまま文字にして読んでもらうことができる。そんな作文が好きだ。でも、得意分野でありながら、昔は作文を書くのが好きではなかつた。なぜかと云うと、作文を書く時には誰でも必要とする、一人称が問題だつたからだ。

昔の自分はトランジエンダーだつたのかもしれない。スカートを履くのが本当に嫌で、一人称は俺だつた。だから女である俺は、作文の時は私と書かないと注意されるから作文が嫌だつた。トランジエンダーかもしれないというのは、今振り返つてみても分からぬのだ。そんな俺でも女友達が多くて髪は長いほうが好きだ。それから、恋愛ができなかつた。恋愛対象も男か女か分からぬから。「つまりあなたは何なの?」と聞かれたこと也有つた。そんなの自分で分からなかつた。

自分が普通ではないと思つたのは小学五年生の最初だつた。日々抱いていた違和感に気づいたからだ。色々

悩んだ末、担任の先生と親に相談を重ねた。ストレスと精神的なダメージで泣き叫んだ日もあつた。それでも歩み寄つてくれた先生や親の肩を借りて、頑張つて立つてみた。自分をなりたいものにするために、もしかしたら困つているかもしない児童のためにも校長先生に直接話したのだ。制服を選択化してほしいという話だ。中々良い返事はもらえなかつた。それでも俺は諦められなかつた。児童会に入り、色々な方法で何度も何度も話をした。その結果、スカートでもズボンでも履けるような校則になつたのだ。自分自身が理不尽に我慢せずに好きな姿になれて本当に嬉しかつた。でもそれと反対に少し悲しいこともあつた。周りの人から距離を置かれたり、避けられるようになつたことだ。でも親友や特に仲の良い友達はずっとそばに居てくれたから辛くはなかつた。そして選択化が決まつたと同時に、同じ児童会の親友が「今までかりんちゃんなんて呼んでごめんなさい。」と泣きながら謝つてくれた。そう言われるまで自分が男になりたいと思つてゐるわけではないと気付かなかつた。かりんちゃんと呼ばれるのは嫌ではなかつたし、この名前も嫌いではない。そこで俺は性について知りたくなり、ネットで調べたり本を読んだりした。そしてLGBTや性に悩まされている人や性転換の手術の存在を知つた。調べ物をしているうちに、自分自身を分類することが馬鹿馬鹿しくなつた。「普通つて何だろう」なんて、そもそも自分の価値観で人を型にはめることが間違つてゐるのだ。周りの人に押されて縛られて型に入るのではなく、自分なりに好きな型を作つて自分から入ればいい。そう思い俺は調べる手を止めた。

今、私はまた新しい型を作り入つてゐる。ズボンよりスカートが好きになり、髪は短く切つた。これは私が女の子だからではないし、誰かに言われてそうしているわけでもない。新しい自分になつただけ。次はいつ、どんな型になるか分からぬ。今はまつてゐる型で、精一杯楽しもうと思う。

今、この作文は私が書いている。

みんな同じ人間、例外なんてない。

高砂市立宝殿中学校 一年

種 市 佳 生

僕が「人権」と聞いて、最初に浮かんでくるのは「人種差別」という言葉でした。僕の「人種差別」に対しての思いと、メキシコ人と日本人の間に生まれたハーフである僕自身に起きた出来事を書きました。

まだ、僕が小学生の時でした。僕は、幼稚園、そして小学校一、二、三年生を東京で過ごしました。しかしある時、父の転勤で兵庫県に引っ越す事になりました。四年生になるタイミングで転校してきた僕は、周りの子達から少しの間だけ注目的になっていました。しかし、僕が少し学校生活に慣れてきた時でした。一部のクラスメイトに嫌な事を言われるようになりました。「おい、外人キモいねん」とか「よその人間」とか、僕を差別するようなことばかり言わされました。経験した事ない人からしたら、大した事ないと思われるかもしれないけど、本当に辛い気持ちになるんです。特に「外人」とか「よその人間」という言葉は、聞く度にとても疎外感を感じます。まるで、僕が外の世界から来た人間だとでも言われているみたいでした。

ある日、いつも通り学校で酷い事を言われて、家に帰っている時、思いました。僕は悔しかったんです。酷い事を言われても、言い返せない弱い自分がいる事が。「いつまでも言われ続けていいのか」「いつそ自分

の思つてゐる事を思い切つて言つてみてもいいのかもしない」そう思いました。そしてその時決めました。こんな情けない僕だけど、次に嫌な事を言われたときは、思い切つて言い返してみよう。そう決めた瞬間、自分が少し強くなつたように感じました。

次の日、学校に着いて教室に入ると、「おい外人！」声が聞こえて前を見ると、いつも僕を傷つけてくる人達が目に入りました。そのとき、昨日考えた事を思い出しました。僕は勇気を持って口を開き、僕を嘲笑う目で見る人達を見て言いました。「外人外人つてうるさいんだよ！それのなにが楽しいんだよ！」言い切つたと同時に涙が溢れきました。その瞬間、教室にいた他の子達の視線が、僕に向けられました。みんな何が起きたのかさっぱり分からぬような顔をしていました。僕の前に立っている人達は、僕が言い返した事に驚いているのか、黙り込んでいました。誰かが先生を呼んできて、僕は空き教室に移動させられました。前に何度か先生に、嫌な事を言われていると相談をしたこともあつたけど、あまり相手にしてもらえませんでした。でもこの日は、僕が泣きじやくつていてことと、事の重大さが分かつたのか、しつかり話を聞いてもらいました。僕は、今までの事を泣きながら説明しました。先生もしつかり相談に乗らなくて申し訳なかつたと言つてくれました。その後は、顔も見たくない人達とご対面して、先生も交えて、したくもない話をしました。しかし、先生が彼らに「しつかり謝りなさい」と言つて彼らの中の一人が口を開いた時でした。「本当にごめん、二度と言わないようにする。」僕は驚きました。こんな風に謝られると思つていなかつたからです。他の人達も、次々に口を開いて謝つてきました。そして、その話は終わりました。

次の日、学校へ行くと、いつも聞こえた、「おい外人！」という声が聞こえませんでした。授業が始まつても、休み時間になつても、その声を聞くことはありませんでした。その時、初めて気付きました。僕が勇気を振

り絞って言い返したことで、嫌な事を言われる事がなくなつたんです。嬉しさが込み上げてきました。その二日間のことは、中学生になつた今でも、しつかり覚えています。

こんな風に、少し周りと違う容姿であつたり、違うところがあつたりするだけで、周りから疎外されたり、嫌な事を言われて苦しんでいる子は、僕だけではなく、世界中にたくさんいると思います。その子達の中に、僕よりずっと辛い環境に置かれていたり、もつと酷い扱いを受けている子だつていると思います。その子達の辛さは、実際に同じ状況に置かれないと分からないと、僕は思っています。だからこそ、身近にいる友達の気持ちや、自分がその状況に置かれたときはどう感じるかなど、しつかり考えなければなりません。一番いけないのは、自分がその環境を作つてしまつたり、嫌な事を言つたり、したりする側になることです。ましてやそれを楽んでやつたりするのは人間として最低です。当たり前のことです。が、それを分かつていても、やつてしまふ人が世の中にはたくさんいます。その中の一人ひとりが相手の気持ちを考えるだけで、世の中は良くなると僕は思います。

理想の共生社会

西宮市立甲陵中学校一年生の生徒の作品

「私のおばちゃんは美味しいものを食べに行くのが好き。」

「と言うと、何が好きなの？どこに行くの？と会話は続いていくのだが、そこに『右半身不随で言語障害がある』が加わると話の流れは変わってしまう。それだけで空気が重いものに一変する。」

私のおばちゃんと言っているが厳密には祖母の姉である。高齢だが、おばちゃんはお肌が綺麗でおしゃれで明るく、今も年齢より若く見える。そして十年前に脳梗塞を患つた。後遺症として右半身不随と重い言語障害が残つた。喋れないというより、頭で考えた事を表現する際に脳が正確に伝達しないので、思った通りの言葉にならない、書けない。家族でも、これ？あれ？と選択肢を出して、「そう」という言葉を引き出せるように会話をしているため、近親者以外との会話は難しい。

「障害がある」と言うと重い空気になるのは仕方がない事だと思うが、それが私は心苦しい。おばちゃんと出掛けると、歩くのも喋るのも困難なおばちゃんをじつと見られたり、距離を取られたりする事がある。おばちゃんは外では目立たないように、注目されないように無理をした歩き方をするし、声も発さないが、

隠せてはいられない。私は周りの視線をおばちゃんに気付かれたくなくて明るく接するが、特別視される事に胸が締め付けられる。それと同時に、なぜか周りの人に対して申し訳ない気持ちになるし、狭い道で人が横を通り過ぎる時には悪い事をしていないので「すみません」と言ってしまう。障害への否定的な感情は私自身の中にある事に気がつく。

「障害受容」という言葉があると知つて本を読んでみた。言葉だけを見ると、本人や家族が障害を受け入れると前向きになれるという事のようだが、違つた。障害を受け入れたら全て前向きになるというものではないし、マイナスの感情はいつでも再燃するという事が書いてあつた。そして障害という言葉になぜ否定的な感情が伴うのかについて考えさせられる文があつた。『出来ない事を出来るようにするためには周囲が手を貸す必要がある、それが社会や個人の中にある否定感情を呼び起こしている』のだと。自分一人で出来ないことが自分自身の苦しみや恥ずかしさにつながり、また社会や他者がそのような目で見ていたり、物理的にも精神的にも負荷がかかっていたりする事に否定的な感情が生まれるのではないかと。

おばちゃんは歩くのが大変なのに杖を使いたがらない。歩きやすいようにと家族でお洒落な杖を用意したが、見た途端に物凄く怒った。誰がどう見ても危なっかしいのだが、杖をつくのはおばちゃんの中では「体の不自由な人」や「高齢者」のイメージが強く、自分がその姿になる事に強く抵抗があつたようなのだ。歩くのが困難なら使えばいい、と周りは簡単に考えるが、おばちゃん自身は杖を使う事への心理的なハードルが高かつたようだ。おばちゃん自身の中にある障害への否定的な感情が少し見えた気がした。

おばちゃんの存在はいつも私にある事を考えさせてくれる。障害があるからと言つておばちゃん自身の性格や人となりは変わらないという事だ。もちろん、障害によつて変わつた部分もある。でも好みや考え方は

変わらない。今は施設で暮らしているが、個室はおばちゃんしさが詰まっている。施設の人はおばちゃんが出来ない部分を介護してくれていて、掃除や物の配置はおばちゃんのこだわりを尊重してくれている。病院に行く時もお洒落だし、パジャマの素材もうるさいし、私の話は優しく喜んで聞いてくれる。家族と施設の人との会話は「障害がある人」に偏ったものではなく、「入居者だから」というものでもなく、おばちゃんの性格や好きな物を話したり、わがままっぷりに突っ込んだりしたのだ。ここでは、おばちゃんがおばちゃんのままでいられる様に感じるのだが、どこでも当たり前になればいいのにと思った。

障害があると、本人も家族もやりたい事があつてもあきらめる事はあるし、苦労する事は多いと思う。ただ、障害の有無とその人の性格やその人らしさは関係がないと思う。そして、出来ない事は人に頼つていいという考えが、当たり前の世の中になれば健常者と障害者の垣根は低くなるのではないかと思う。街中のバリアフリーが進み、制度も整い、日常生活のサポートが満たされている社会になる事が障害に対しての否定的な感情が無くなる近道なのかもしれない。健常者でも障害者でも人と違うところがあるのは当たり前なのだから、出来ない部分は誰もが助け合える社会にしたい。障害の有無では無く、その人らしさを尊重し認め合える社会や関係性の中で、私は生きていきたいと思う。

支えること、寄りそうこと

尼崎市立小田北中学校 二年

野 村 菜々子

私の叔父さんは、今は障害をもつて暮らしている。原因は「破傷風（はしょうふう）」という病気だった。最初は体の片方だけに力が入りづらくなっていたけれど、だんだんと症状が広がり、今では全身に障害が出ている。車椅子で生活し、耳も聞こえづらくなつた。けれど、少し大きめの声で話せば、普通に会話もできるし、私の話に笑ってくれる。

叔父さんは、お母さんの弟で、まだ四十代。病気になる前はよく遊んでくれたし、面白い話で家族を笑わせてくれる人だつた。でも、体が動かなくなつてからは、いろんな場面で「助け」が必要になつた。例えば、手の力が弱くなつてからは、食事のときに専用のスプーンを使うようになつた。その姿を見たとき、私は「障害があるって、こういうことなんだ」と初めて実感した。それまでは、障害というものがどこか遠い世界の話だと思っていた。けれど、ある日突然、自分の大切な家族が「障害のある人」と呼ばれるようになつて、私はその現実と向き合うことになつた。買い物に行くときも、車椅子が通りづらい場所があつたり、店員さんがどう話しかけていいか分からず困つた表情をしていたりする。そういう場面に出くわすと、私は少し悲

しい気持ちになる。叔父さんは、ただ「できないこと」が増えただけで、心は変わっていない。だけど周りの人が「かわいそうな人」みたいに扱うこともあって、そういう時、私はどうすればいいのか迷ってしまう。けれど最近、私は気づいたことがある。それは、「助ける」とことと「寄りそう」ことは少しづがうということだ。なんでも代わりにやつてあげるのではなくて、その人が「自分でやりたい」と思つていることを、そつと支えること。例えば、叔父さんがゆつくりとスプーンを動かしているとき、「大丈夫かな」と思つても、手をださずに見守る。それが、相手を信じて寄りそそうということなのかもしれない。叔父さんには、今、介護犬という特別な犬がいる。落ちてしまつたものを拾つたり、声に反応して動いてくれたりする。そんな犬と一緒にいる叔父さんは、すごく優しい表情をしていて、私たち家族も少し安心する。今は不自由なことも多いけれど、毎日をちゃんと楽しんでいる。その姿を見ていると、「障害があるから不幸」という考えは間違つてていると、私は思う。障害は、「見た目」だけでわかるものばかりじゃない。耳が聞こえづらいこと、力が入りにくいこと、人と違う道を歩いていること。そういう一つ一つが「障害」と呼ばれる。でも、だからといつて、その人の価値が変わるものではない。私は、叔父さんからたくさんのこと学んだ。「できないこと」があるのは悪いことじゃない。「誰かの助けが必要」な時があつても、それははずかしいことじゃない。そして、どんな人にも、自分らしく生きる権利がある。

これから私は、もっとたくさんの人と出会うと思う。その中には、障害のある人もいれば、ない人もいる。けれど、どんな人と出会つても、私は「その人がどう生きてきたか」を大切にできる人でいたい。小さなことでもいい。手を差しのべること、そばにいること、声をかけること。それが、誰かを支える「人権」にながると信じている。

地域社会での人権

姫路市立安室中学校 二年

佐 藤 侑 和

僕は年に三回ある、地域の清掃活動に参加しています。僕の住む町では、近くの公園や溝などのごみ拾いや川ざらえ、草むしりを行います。小さいころから家族と一緒に参加していましたが、中学生になつてからは参加することにためらうようになりました。面倒だと感じることと恥ずかしい気持ちもあるからです。父から言われるので参加しています。

活動当日は朝早くから町内の人たちが集まり、それぞれ軍手をつけ、スコップやゴミ袋やほうき、ちり取りを持って活動します。まだ眠たかった僕は、いつも、最初は「面倒くさいな」と思つてしまします。しかし、作業を進めていくうちにだんだんその気持ちは消えていきます。

草むらの中には空き缶やペットボトル、お菓子の袋など、思つていた以上にたくさんのごみが落ちています。見つけるたびに拾い、ごみ袋に入れていくと、目の前の景色が少しづつきれいになつていくのがわかります。それがとても気持ちよく、達成感を感じ始めるからです。たまに虫を見つけて観察するのも楽しいです。一緒に作業しているお年寄りの方が、「いつもありがとうございます。ごくろうさま。」と声掛けをしてくれます。ぼ

くはただゴミを拾っているだけなのに感謝されると照れくさい気持ちとともに嬉しい気持ちになります。その姿を見た父が「誰もが気持ちよく過ごせるようにみんなで協力していかないとな」「こうして地域をきれいにすることは、自分たちの住む町を大切にすることなんだよ」と教えてくれました。その言葉を聞いて、ぼくはゴミを拾つたり草を引いたりすることで、少しは社会貢献できているのかなと誇らしい気持ちになります。父が毎回清掃活動に参加するように言う気持ちがわかりました。

清掃活動には、小学生から高齢者の方まで、幅広い年齢の人が参加しています。体力のある人が川の泥をすくつたり重たいごみを運び、年配の方は無理をせず座つて草むしりをしたりして、誰もが自分にできることをしていました。中には腰が痛くて座れないおばあさんがいて「草は抜けないけど、引いた草を運ぶくらいならできるよ」と話してくれました。まわりの人も、その方が作業しやすいように手伝つたり、声をかけたりしていました。

このように、それぞれの立場や体の状態に合わせて、誰もが無理なく参加できるように対応されている姿を見て、ぼくは「人権」について考えました。もし誰かが、「年を取つているから手伝わなくていい」「子どもは何もできないからいらない」と言われたら、どう感じるでしょうか。町をきれいにする気持ちは同じで参加しているのに、自分が必要とされていないように思つてしまつと思います。この清掃活動では、誰もが「地域の一員」として、それが役割を持つて参加していました。それこそが、人権を大切にしている社会のあり方なのではないかと思いました。人権とは、特別な言葉のように思つていたけど実は日常の中にあるのだと感じました。

清掃活動を終えると、町がきれいになつたのと同時に、心中もすがすがしく感じます。さつきまでの面

倒だと感じていた自分と違つて、自分が地域の役に立てたこと、いろいろな人と協力しながら作業できたことにとてもやりがいを感じます。活動を通して、助け合うことの大切さ、自分の為だけではなく地域の為に活動することの大切さがわかつて、いつも清々しい気持ちで家に戻ります。

ぼくはこの経験を通して、「人権」は特別難しいものではなく、「誰もが大切にされるべき存在である」という、当たり前の思いから生まれるものだと知りました。そして、地域活動は、人と人とがつながり、お互いの違いや立場を認め合う中で、自然に人権が守られていく大切な場なのだと思います。

これからもぼくは、朝起きた時は面倒だと思いながら、終わった後の達成感を思い出して、清掃活動に参加していきたいです。自分にできることを見つけて行動し、まわりの人への思いやりを忘れずにいたいと思います。

ぼくたちは毎日、家族や友だち、学校の先生、地域の人たちなど、たくさんの人と関わりながら生活しています。その中で、人権とは、特別な人のために、ある一定の人がすることではなく、ぼくたち一人ひとりの心がけが日常の行動のことであり、社会全ての人が今すぐに取り組めることです。難しく考えるのではなく、全ての人が自分らしく暮らし、安心して生きるための行動が人権に繋がるのだと思います。

今回の課題を通して深く考えることで人権について学ぶことができました。

兵庫県大会優秀賞

本当の優しさは勇気から

赤穂市立有年中学校 三年

桑原碧彩

「碧彩ちゃんって優しいよね。」

ある日、友達にそう言われた。私はとても嬉しかった。周りからみると、「私って優しいんだ。」と少し誇らしく思った。けれど、その後すぐに友達が言つた一言が、私の胸に小さなひつかかりを残した。

「だって怒らないじゃん。」

そのときは何も言い返せず笑つてごまかしていた。でも、心の奥で何かひつかかっているような気がした。友達の言つている事は間違つていない。

たしかに私は、人が悪いことをしていても強く注意するのが苦手だ。たとえば授業中、友達が小さな声で話しているのを見たとき、

「やめようよ。」

たつたその一言を言うのにすごく勇気がいる。また、小学校の頃、友達があだ名をつけられていた。そのあだ名をどう捉えるかは本人次第だ。でも明らかに嫌そうな顔をしている。

「やめてあげて。それは良くないよ。」

頭の中で言おうとしていた言葉だ。しかし結局言えなかつた。あの時、言えていたら。でも今言つたら相手に嫌われるかもしれない。自分に矢印が向くかもしれない。考えれば考えるほど人に怒ることができない自分に腹が立つと同時に情けなくなる。つい笑つてやり過ごし、何事もなかつたように振る舞つてしまつ。私はそれを「相手を傷つけないため」だと思つていた。しかし本当は自分が傷つくのを避けていただけではないのか。そう思つた瞬間、私の胸にチクリと何か刺さつたような感じがした。「じゃあ、本当の優しさつて何だろ。」私はその疑問をひたすら抱えていた。

疑問を解決できないままモヤモヤしながら過ごしていたある日、先生が何気なく言つた。

「たまには怒りなよ。」

私はその一言に胸がハツとした。まるで心の奥を見透かされたようだつた。怒ることは優しさではなく悪いことだと思っていた私に、「怒つてもいい。」と言われた気がした。むしろ「怒らなくてはならない時もある。」と教えてもらつたような気がした。

それから私は「優しさ」と「甘やかし」の違いを初めて考えた。相手が悪いことをしていても何も言わずに怒らないのは本当の優しさではない。と気付くとともに自分に言い聞かせた。もし自分の周りで悪いことをしている人がいたら、

「それはよくないよ。」

と言える人が増えれば今世の中で起こつていいじめは減るんじゃないだろうか。いじめは加害者だけがつくるものではない。私のように「嫌われたくない」と思う人がふえてしまうといじめは長引いてしまう。

それは、学校だけではなく、大人の世界でも一緒だ。よくSNSやニュースの記事で、「見て見ぬふり」という言葉をよく目に見る。その言葉の中には、自分には関係ない。とか巻き込まれたくない。という思いが込められていると思う。しかしそれは本当の優しさではないと考えた。

今の私にとって本当の優しさとは相手のことを思つて行動することだと思う。ただ笑つて受け流すだけではない。ときには相手の行動に対しても必要だ。叱ることはその人の行動そのものを否定することではなく、

「あなたにはもっと良くなつてほしい。」

という気持ちを伝えることだと思った。

もちろん、それは簡単なことではない。実際に声をあげるのはとても勇気がいる。「逆に自分が怒られるのではないか。」「もし自分に矢印が向いたらどうしよう。」そんな不安や恐怖でいっぱいだと思う。それでも一步を踏み出せる人が本当に優しい人だと思った。

最近、またいじめのニュースを見た。いじめのニュースによく出てくる、

「周りは気付いていたけれど、」

という言葉。私はこの周りの一人にはなりたくない。友達が言った、

「だって怒らないじゃん。」

先生に言われた、

「たまには怒りなよ。」

これらの言葉は今でも心に響いている。怖くとも一歩を踏みだす。その勇気が本当の優しさであり、本当に

優しい人だと今の私は自信をもつて言える。だからこれからは、

「怒らないから優しい人。」

ではなく、

「相手のために叱れる優しい人。」

と言われるようになりますは身近な人のために勇気を出すことから始めたい。その勇気を出せる人が多くなると、誰かの力になれるはずだと思うし、安心して過ごせる場所をつくり出すことができるはずだ。私は信じている。本当の優しさは勇気から生まれるのである。

入賞作品一覧

	作品名	学校名	学年	氏名
最優秀賞 (5編)	あなたの笑顔を見る「目」	姫路市立安富中学校	3	坂本 豊
	あのお兄ちゃん、何してたん？	加古川市立氷丘中学校	2	藤原 彩羽
	自分らしく生きる～祖父から学ぶこと～	姫路市立城山中学校	2	藤本 莉乃
	障がいのある人の生きがい	非公表	3	西園 唯花
	私にできること	明石市立朝霧中学校	1	田口 愛織
兵庫県教育委員会賞	わたしらしさはわたしが決める	朝来市立和田山中学校	3	三宅 唯花
NHK神戸放送局賞	老いと向き合う	西宮市立甲武中学校	3	堀江 柚貴
サンテレビ賞	「色眼鏡」で見ない見られない社会に	神戸市立夢野中学校	3	中吉ひより
ラジオ関西賞	手をふってくれる人	洲本市立青雲中学校	3	武田 彩芭
兵庫男女共同参画委員会賞	昔の自分	明石市立大久保中学校	2	菊川 果凜
兵庫こども人権委員会賞	みんな同じ人間、例外なんてない。	高砂市立宝殿中学校	1	種市 佳生
兵庫高齢者・障がい者人権委員会賞	理想の共生社会	西宮市立甲陵中学校	1	非公表
優秀賞 (3編)	支えること、寄りそうこと	尼崎市立小田北中学校	2	野村菜々子
	地域社会での人権	姫路市立安室中学校	2	佐藤 侑和
	本当の優しさは勇気から	赤穂市立有年中学校	3	桑原 碧彩

	作 品 名	学 校 名	学 年	氏 名
奨励賞 (24編)	あの日のいじめを通して	南あわじ市立西淡中学校	3	久米 夏輝
	妹が教えてくれたこと	宝塚市立宝梅中学校	3	岡本 杏
	恐れず話せる場所が、僕の心を育てた	川西市立緑台中学校	3	非 公 表
	超える力	小野市立河合中学校	8	藤岡 一輝
	言葉がつくる いじめのない社会	小野市立旭丘中学校	7	片山こころ
	言葉の力、 見つける力	西宮市立苦楽園中学校	3	弓山莉都子
	「知っている」から 「分かる」へ	丹波市立春日中学校	3	北 葉恩
	自分らしく 生きられる社会へ	西宮市立大社中学校	1	長崎 愛栞
	障害を越えて輝く夢	川西市立明峰中学校	2	國津 悠花
	認知症 知るという努力	丹波市立山南中学校	3	若林ゆるる
	認知症を知らない あなたへ	尼崎市立園田東中学校	1	赤司 莉子
	「ハーフ」に対する 偏見や差別	宍粟市立山崎南中学校	1	マーティン ミランダ
	「被爆アオギリ二世」 とともに	新温泉町立夢が丘中学校	3	西村 陽大
	普通	宍粟市立山崎東中学校	1	織金 葵來
	「平和への誓い」から 考えたこと	新温泉町立夢が丘中学校	1	木村 優佑
	平和を繋ぐ旅	姫路市立飾磨西中学校	2	碓永 和花
	僕の聞こえ方	加古川市立神吉中学校	3	西川 大翔
	みんなと同じじゃ なくともいい	神戸市立本多聞中学校	1	片山文太郎
	みんな一人の人間	非公表		
	私のお父さん	三木市立三木中学校	3	井上 陽向
	私の弟	淡路市立津名中学校	1	丹羽 唯華
	「私の弟」	尼崎市立立花中学校	3	大坂芽衣沙
	私のおばあちゃん	小野市立小野南中学校	7	岡田 碧彩
	私の目指す社会	丹波市立青垣中学校	3	塩田 希実

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

(法務省きつずるーむ)



子どもの人権 SOS-eメール

[https://www.jinken.go.jp/
kodomo/](https://www.jinken.go.jp/kodomo/)



子どもの 人権110番

[https://www.moj.go.jp/
KIDS/jinken110/](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/](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](https://www.moj.go.jp/JINKEN)



家族から暴力を受けている

いじ
いじ
み



DV

ひ ぼう 非諱中傷

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
人権イメージキャラクター
人KENまもる君



秘密は
まもるよ
人KEN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

子どもの人権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 検索



大阪法務局・大阪府人権擁護委員連合会

❖ 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
- **神戸地方法務局尼崎支局・尼崎人権擁護委員協議会**
〒660-0892 尼崎市東難波町4丁目18番36号 Tel 06-6482-7417
- **神戸地方法務局明石支局・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 中國語、韓国語、英語、フィリピン語、
ボルトガル語、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8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まおる君
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。
この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電話等からは御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



ダイヤルすると自動音声ガイダンスが流れます。

自動音声ガイダンスに従い、ご相談を希望する人権問題の内容に応じ、番号を押してください。

- 女性 ▶1
- 高齢者 ▶2
- 障害者 ▶3
- その他の人権問題 ▶4

子どもの人権110番（通話料無料）

いじめ、虐待など、子どもの人権問題に関する専用相談電話です。

子どもの人権110番（通話料無料）

ゼロゼロななのひゃくとおばん
 0120-007-110

■ 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。

法務省ネット人権相談

検索



■ LINE じんけん相談

LINEでも相談を受け付けています

@linejinkensoudan

検索

こちらから友だち追加してください▶

