

じんけんけいはつばねる 人権啓発パネルについて

じんけん かんが さいべつ じんけんしんがいう どうじしゃ かだい かいけつ
人権について考えるとき、差別や人権侵害を受けている当事者の課題を解決

していくことを目的として、課題別に取り扱われることが多くあります。その

かだい じよせい こ こうれいしゃ しょうがい ひと じんけんもんだい どうわもんだい がいこくじん
課題は、女性や子ども、高齢者、障害のある人の人権問題、同和問題、外国人、

かんせんしょうかんじゃ かいふくしゃ はんざいひがいしゃ かぞく ほーむれす せいてきまいのりてい
感染症患者や回復者、犯罪被害者やその家族、ホームレス、性的マイノリティ

の人権問題などさまざまあり、また、これらの課題は複雑化、複合化しています。

しかし、じんけん さいべつ じんけんしんがいう ひと もんだい わたし
人権は、差別や人権侵害を受けている人たちだけの問題ではなく、私

ひとりひとりの生活に深く関わっており、だれ どうじしゃ かんが たいせつ
たち一人ひとりの生活に深く関わっており、誰もが当事者として考え、大切に

していかなければならないものです。

このパネルでは、ばねる じんけんもんだい かだいべつ じんけんかだい きょうつう
このパネルでは、人権問題を課題別ではなく、それぞれの人権課題に共通す

もんだい しめ もんだい お もんだい かいけつ ひとり
る問題として示し、なぜそのような問題が起こるのか、問題の解決や一人ひとり

がじんけん たいせつ ひつよう
が人権を大切にしていくためにはどのようなことが必要かということについて、

みなさんのみぢか せいかつ ぼめん かんが きかい じんけん
みなさんの身近な生活の場面から考えていただく機会としています。人権を

たいせつ かんが
大切にしたいくらしやまちづくりについて、ともに考えていきましょう。

1. 人権とは？	2
2. しかし、人権侵害はある	
・ 差別・排除	4
・ いじめ 【漫画】	6
・ 虐待	8
・ 妊娠、出産、育児又は介護に関するハラスメント	10
・ パワーハラスメント	12
・ 加害行動	14
・ 言葉の暴力（誹謗中傷）	16
3. なぜ、人権侵害が起こるのか、その原因を考える	
・ 偏見・当たり前	18
・ 相手への見方	20
・ 多数派・少数派	22
4. 人権を尊重する、人権侵害をなくしていくために	
・ 自分を大切にする 【漫画】	24
・ 人は多様であり、多様な価値観がある	26
・ 情報リテラシー 【漫画】	28
・ 頼ること・受けとめること 【漫画】	30
5. 生きやすい社会へ	32

わたしにとって大切な権利

人権ってどんなものなのかな？

色々な形や色があるね

ここに書いてあるもの以外にも色々な権利があるよ

誰もが人間らしく幸せに生きるためだね

日本国憲法などによってすべての人に保障されているんだって



じんけん 人権とは？

じんけん さべつ いちぶ ひと もんだい わたし ひとり
人権は、差別されている一部の^{ひと}人たちだけの^{もんだい}問題ではなく、^{わたし}私^{ひとり}たち一人ひとりにとって、とても大切な^{たいせつ}権利^{けんり}で、日本国憲法^{にほんこくけんぽう}によってすべての^{ひと}人に^{ほしょう}保障されています。さまざまな^{けんり}権利は、誰もが人間らしく^{だれ}誰^{にんげん}もが人間らしく^{しあわ}幸せに生きるためになくてはならないものであり、^{わたし}私^{われ}たちは、性別^{せいべつ}や人種^{じんしゆ}、国籍^{こくせき}、家柄^{いえがら}などによって^{さべつ}差別されません。

しそう しゅうきょう りょうしん こころ なか じゆう じゆう ものごと かんが
思想・宗教・良心^{しそう}など心^{こころ}の中の^{なか}自由^{じゆう}があって自由^{じゆう}に物事を^{ものごと}考える^{かんが}ことができ、その^{かんが}考え^{かんが}にしたがって^{じっさい}実際に^{じつじ}行動^{こうどう}する自由^{じゆう}、例えば、表現^{ひょうげん}の自由^{じゆう}、居住^{きよじゆう}、^{いてん}移転^{いってん}、^{しよくぎょうせんたく}職業^{しよくぎょうせんたく}選択^{せんたく}の自由^{じゆう}、^{けっこん}結婚^{けっこん}の自由^{じゆう}などが^{ほしょう}保障^{ほしょう}されています。人^{ひと}が^{かんが}考えたり^{かんが}行動^{こうどう}したりするためには、^{いってい}一定^{いってい}の^{ちしき}知識^{ちしき}などが^{ひつよう}必要^{ひつよう}なため、^{きょういく}教育^{きょういく}を受ける^う権利^{けんり}があり、また、人間らしい^{にんげん}生活^{せいかつ}水準^{すいじゆん}が^{かくほ}確保^{かくほ}されていなければ^{じゆう}自由^{じゆう}を^{じゆうぶん}十分^{じゆうぶん}に^{かつよう}活用^{かつよう}することができないため、^{さいていげん}最低限^{さいていげん}の^{せいかつ}生活^{せいかつ}を^{ほしょう}保障^{ほしょう}される^{けんり}権利^{けんり}や^{ろうどう}労働^{ろうどう}の^{きかいきんとう}機会^{きかいきんとう}均等^{きんとう}の^{けんり}権利^{けんり}も^{ほしょう}保障^{ほしょう}されなければなりません。

このほか、^{こっかけんりよく}国家^{こっかけんりよく}権力^{けんりよく}から^{ふとう}不当^{ふとう}な^{しう}仕打^{しう}ちなどを^う受け^うないために、^{りゆう}理由^{りゆう}もなく^{からだ}身体^{からだ}を^{こうそく}拘束^{こうそく}されたり^{けいばつ}刑罰^{けいばつ}を受け^うたりしない^{けんり}権利^{けんり}も^{ほしょう}保障^{ほしょう}されています。

■ ^{ひと}人^{おも}を^{おも}思い^{おも}やる^{きもち}気持ち^{きもち}は^{たいせつ}大切^{たいせつ}ですが、それを^{そだ}育て^{そだ}ることだけが^{じんけん}人権^{じんけん}にとつて大切な^{たいせつ}ことではありません。^{じぶん}自分^{じぶん}が^{けんり}どの^{けんり}ような^{けんり}権利^{けんり}を持^もっているか^{けんり}正^{ただ}しく^し知^しることも^{たいせつ}大切^{たいせつ}です。^{じんけん}人権^{じんけん}について、^{かんが}考^{かんが}えて^{かんが}い^{かんが}きましょう。

差別をするのも、差別をなくすのも わたしたちです

● 差別の原因は差別された人の側にもある

回答の割合	
よくあてはまる	5.0%
ややあてはまる	22.1%
どちらともいえない	35.6%

● 差別された人は、まず、世の中に受け入れられるように努力する必要がある

回答の割合	
よくあてはまる	9.3%
ややあてはまる	25.1%
どちらともいえない	34.8%

「令和元年度(2019年度)人権についての市民意識調査(豊中市)」より



受けても仕方がない差別なんてないよね
みんな幸せに生きたいよね



みんないつかは年をとって高齢者になるもんね

感染症や難病、こころの病にかかることもあるかもしれない

差別をするのは、周りにいるわたしたち一人ひとり

差別を受けるわたし差別をするわたし、どうしたらいい?

自分に関係のないことだとは言えないね



差別・排除

誰もが自分らしく 幸せに暮らすことが保障されているにも関わらず、私たちの生きる世界には差別や排除など、人権侵害が起こっています。

性別によるものや高齢者や障害者に対するもの、同和地区出身者に対するもの、アイヌの人びとに対するもの、性的マイノリティに対するもの、外国人に対するもの、HIV感染者やハンセン病回復者とその家族、結核や麻疹などの感染症患者に対するもの、生活保護受給者やホームレス、刑を終えて出所した人に対するものなど、人権問題はこれらに限らず日常生活を見渡すときりがありません。外国人に対する差別や排除には、生活習慣や文化の違いから起こるものや、特定の民族や国籍の人びとを日本の社会から排除しようとする差別的言動、いわゆるヘイトスピーチの問題があります。また、東日本大震災や新型コロナウイルス感染症に起因する偏見や差別など、新たな人権問題も起こります。

誰もが差別や人権侵害を受けるために生きているのではなく、受けても仕方がないというものはありません。誰もが差別や排除されることなく、幸せに生きたいと願っています。

- 差別は特定の人に起こるものではなく、誰にでも起こりうるものです。
- 差別をするのは、当事者の周りには一人ひとりです。他人ごとではなく、自分ごととして、しっかりと向き合い、考え続けていきましょう。

いじめ

いじめは人権侵害です。殴る、蹴る、お金や物を要求する、何かを強要する、悪口を言う、SNSなどインターネット上に悪口や根拠のない噂話などを書き込む、仲間外れにする、無視するなど、いじめの種類はさまざまですが、種類に関係なく、いじめを受けている人は苦しい思いをしています。時には、その人の命を奪います。

いじめには、加害・被害の関係が入れ替わりながら多数の人が関わっています。また、加害者・被害者のほかに傍観者となる人がいます。いじめに無関心でいることや傍観することは、いじめを黙認している状態であり、いじめに加担しているのと同じと言えます。無関心や傍観ではなく、いじめをやめるように働きかける人が増えることで、いじめを生まない環境をつくっていくことができます。一人の声かけや行動で救われる気持ちがあります。

- いじめられてつらい気持ちを我慢したり、隠そうとしたりしなくて大丈夫です。いじめられているあなたは悪くありません。
- 助けを求めている人やつらそうにしている人が周りにいたら、勇気を持って声をかけてください。

- ◎ 小中学生のいじめなどの相談 月曜～金曜 午前10時～午後5時
電話：06-6866-0783 (児童生徒課)
- ◎ とよなかっ子ダイヤル (18歳になるまで) 24時間 365日 受付
電話：0120-307-874 (フリーダイヤル)

あなたは、サインに 気づくことができますか？

ぎやく たい 虐待

- ・子どもや配偶者に対して暴力をふるう、暴言を吐く
- ・子どもに食事を与えないなど

.....



おはよう
朝ごはん食べてきた？



何かおかしいな...
あざもある... 虐待か...?



どうしたらいいんだろう？
虐待通報の窓口で連絡して、相談するのがいいのかな？

子どもも大人も、虐待を受けている人が
自分で相談したり、逃げたりすることは難しいよ
周りの人が声をかけて、相談できる場所へ
つないでいくことが大切だね



子どもを虐待している親は
悪者だと責められてしまうけれど、
虐待の背景には、**親自身も**
さまざまな課題を抱えていることを
忘れてはいけないよ

虐待をする人と受ける人の間
だけの問題にせず、さまざまな
課題を抱えている人への支援も
含めて、**社会全体で**
取り組んでいく必要があるね



経済的に苦しい状況にあったり、
地域社会から孤立していたり、
職場の人間関係でトラブルを
抱えていたり...
社会的弱者でもあるんだ



- ・虐待には、子どもに対するもののほか、配偶者や恋人、高齢者、障害のある人に対するものがよく知られています。
- ・暴力には、身体的なもの以外に、精神的、経済的、社会的、性的な暴力もあります。

虐待

虐待を受ける対象は、子どもや高齢者、障害者など、さまざまです。配偶者や恋人から受ける暴力（ドメスティック・バイオレンス（DV））も虐待で、性別に関わりなく受けることがあります。

虐待は身体的暴力に限ったものではありません。精神的暴力、経済的暴力、社会的暴力、性的暴力、育児や介護などの放棄のほか、DVには子どもにパートナーを非難させる、子どもに危害を加えると言ってパートナーをおどすなどの子どもを利用した暴力もあります。また、虐待は加害者・被害者間だけの問題ではなく、貧困や地域社会からの孤立、職場などでの人間関係のトラブルなど、さまざまな原因が重なり合って引き起こされるものです。

虐待を受けている人が自ら周りに助けを求めることは難しく、被害を受けていると認識できず、自分が悪いと思い込んでしまっていることもあります。もし、周りに虐待を受けている疑いのある人がいたら、寄り添って話を聴き、その人が適切な相談窓口へつながっていきけるよう後押ししてください。必要があれば、ためらわずに通報してください。

- 自分を守るためには我慢せずに逃げることも必要で、悪いことではありません。安心できる環境で、落ち着いて考えることも必要です。
- 虐待や暴力のきっかけは、思いのほか身近にあり、自分でも気づかないうちに、何かのきっかけで加害者になってしまっているかもしれません。

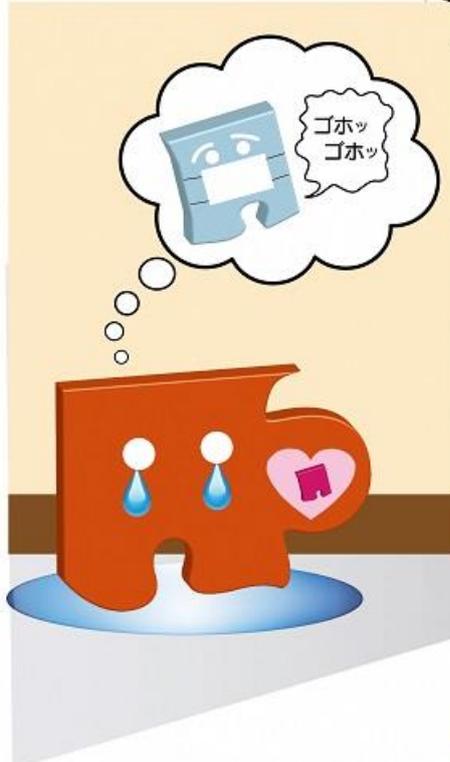


何気ない会話が 職場環境に影響しています

あの人、子どもの病気で何日休むつもり!? 仕事増えて困るんだよ

ほんと、子どもを理由にして休めていいわねー

妊娠するなら忙しい時期を避ければよかったのに!



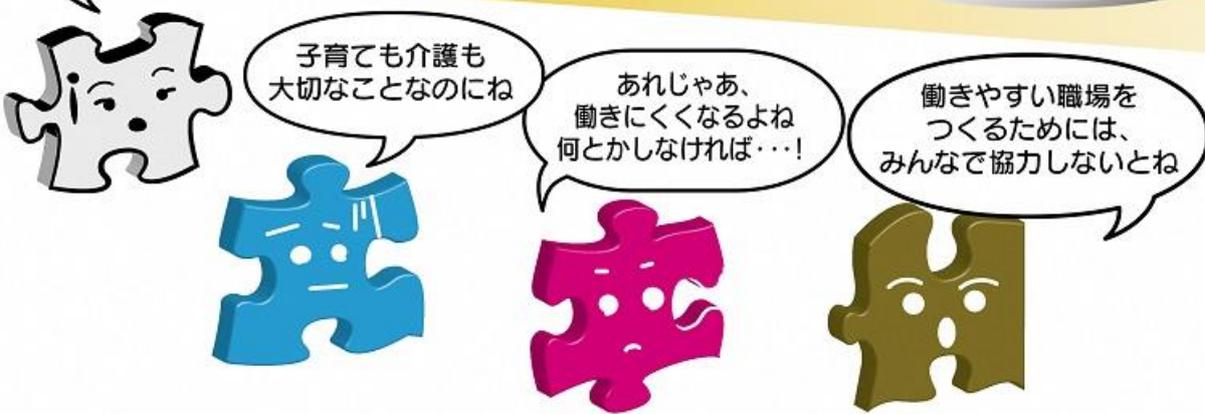
それは権利として認められていることだよ

育児は母親の役割だろ!? 男のキミまで休む必要があるのか!?

この前は介護休暇だったよな! 介護休暇なんてとる必要があるのか?!



あんなこと言ってるよ... 言われている人、つらそう...



子育ても介護も大切なことなのにね

あれじゃあ、働きにくくなるよね 何とかしなければ...!

働きやすい職場をつくるためには、みんなで協力しないとね

妊娠、出産、育児または介護に関するハラスメント

ハラスメントとは、いろいろな場面で起こる嫌がらせやいじめであり、職場で起こるものとして、労働者の意に反する性的な言動によるセクシュアルハラスメントについては、よく知られるようになりました。そして、マタニティハラスメントやパタニティハラスメントをはじめとした妊娠、出産、育児または介護に関するハラスメントについても、注目されるようになってきました。

会社が妊娠・出産を控えた人を解雇したり、上司が妊婦検診のための休暇を認めなかったりする場合だけでなく、同僚が「妊娠するなら忙しい時期を避けるべきだ」、育児短時間勤務をしている人に「早く帰れる人は気楽でいい。周りには迷惑している」、「介護休業を取るなんてありえない」などと発言することも含まれます。性的な言動があったかどうかの事実確認が重要となるセクシュアルハラスメントに対し、妊娠、出産、育児などのハラスメントについては、言動があったことだけではなく、業務上の必要性や前後関係も含めてハラスメントにあたるものか判断することとなります。しかし、ハラスメントにあたらない場合であっても、妊娠・出産などを否定したり、それらの制度を利用することを否定したりすることにつながるような発言が繰り返されていると、職場として制度などを利用しにくい状態となります。労働者にとって働くことだけが人生ではなく、妊娠・出産や育児、介護などは人生において大切な期間であり、職場として、働く人一人ひとりが安心して働きながら自らの生活も送ることができるよう職場環境を整えていくことが求められます。

- 働きながら育児や介護を経験した人は、どんなことが大変でしたか。
- 家庭も仕事も両立しやすい職場環境づくりをしていきましょう。

それ、パワハラじゃない？

職場の人をともに働く仲間として大切にできていますか？



指導に熱が入り、殴る、蹴る、突き飛ばすなどの暴行を加える



ある社員のみを意図的に会議や打ち合わせから外す無視する



大勢の前で叱責する
人格を否定するような発言で叱責する



十分な指導を行わないまま、過去に経験のない業務につかせる



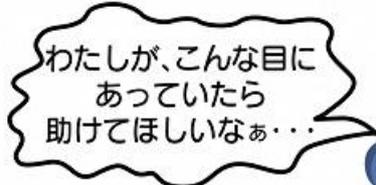
交際相手について執拗に聞く



他の部署に異動させ、仕事を何も与えない



一人で悩んで
しまいそうだね



わたしが、こんな目にあっていたら
助けてほしいなあ...



相手がちゃんと成長
できるような指導を
しないとイケないね



指導とパワハラの
線引きはどこに
あるんだろう？

一人で悩まず信頼できる人や会社の相談窓口、公的な相談窓口の利用を！！

周りにいる人がハラスメントを受けていることに気づいたら、孤立させずに声をかけを！！

～ハラスメントを生まない職場環境づくりを～

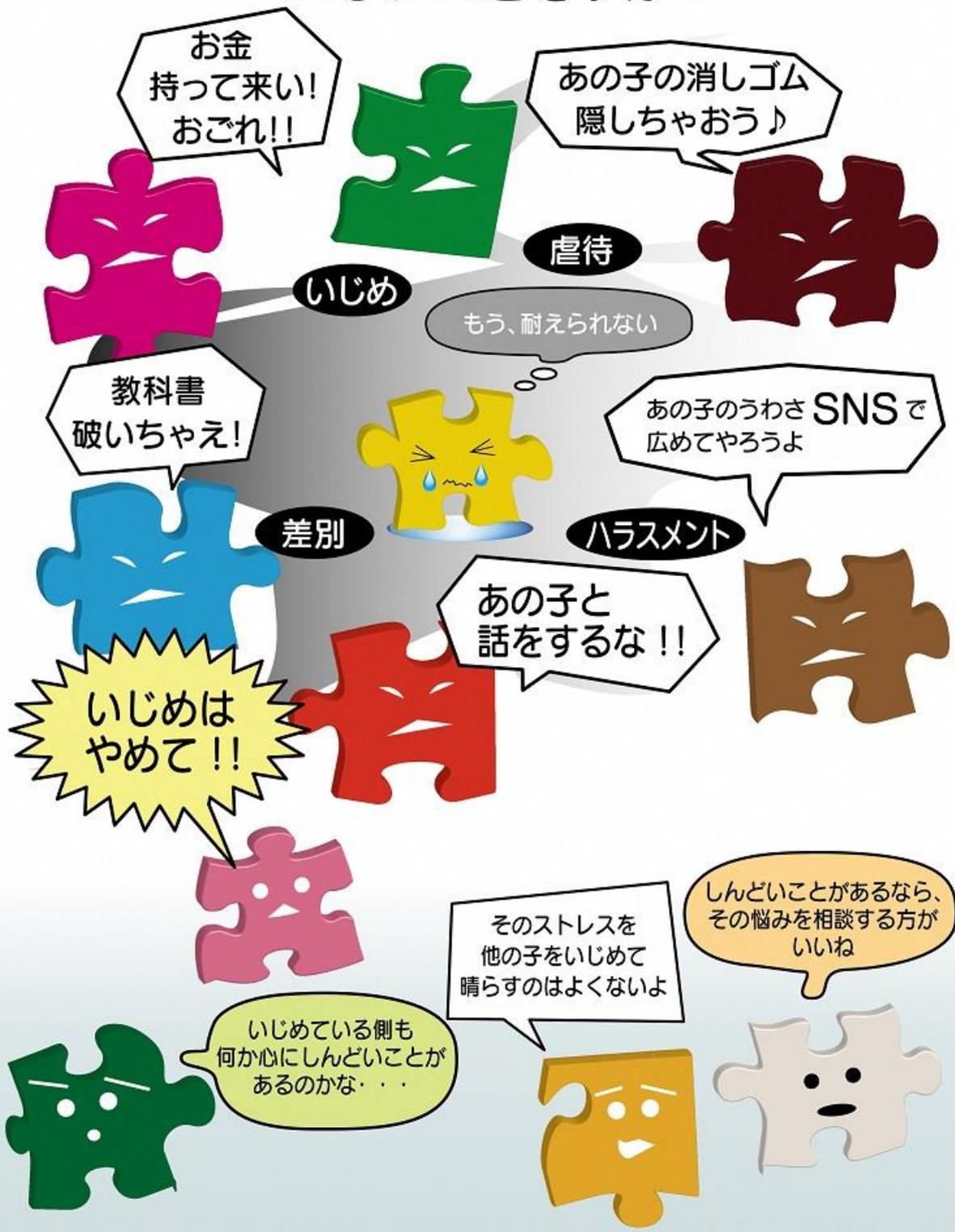
ばわーはらすめんと パワーハラスメント

職場におけるパワーハラスメントは、働く人の仕事への意欲や自信をなくすほか、こころの健康が悪化することで休職や退職に追い込まれる可能性もあり、職場全体にも悪影響を及ぼします。上司から部下に対してだけでなく、先輩・後輩間や部下から上司に対して、また、雇用形態の違いによって起こる場合もあり、職務上の地位に限らず人間関係や専門知識の有無などさまざまな関係性により、誰もがハラスメントの加害者にも被害者にもなる可能性があります。職務上の指導は必要ですが、相手をばかにしたり、排除したり、個人の性格や人格を否定するものであってはいけません。自分のいらいらや感情をぶつけるのではなく、相手の成長を促すことを考えて指導する必要があります。大学などの研究・教育の場における教員間、教員と学生間、学生間の優位な立場を利用した嫌がらせであるアカデミックハラスメントについても同じように考えることができます。

職場として、ハラスメントの予防や解決に向けた取組みを進めることによつて、職場環境が変わり、コミュニケーションの活性化にもつながります。また、働く人一人ひとりが、人生の多くの時間を過ごす場所である職場環境をよくしていくために、自らの言動を見直していくことも大切です。

- 被害を受けている場合は、一人で悩まず、信頼できる身近な人への相談、会社の相談窓口や公的な相談窓口の利用も考えてみてください。
- 業務のミスに対する反省は必要ですが、自分にも悪いところがあるからハラスメントを受けても仕方がないと、自分を責める必要はありません。
- ハラスメントを受けている人がいることに気づいたら、孤立させずに声をかけましょう。

あなたがしている行動は正しいことですか？



かがいこうどう 加害行動

いじめや差別、虐待、ハラスメントの加害者となってしまうきっかけは何でしょう。何かムカつく、何か腹が立つ、何か気に食わない、うっとうしい、ねたましいなど、きっかけは些細なことではないでしょうか。そのうち、自分でも止められないほどエスカレートし、きっかけはいつでもよくなって、自分の不満やうっぷん、ストレスを発散するために相手を攻撃している場合もあるのではないのでしょうか。もしかしたら、加害者も人に相談できないような悩みや不安を抱えているのかもしれません。しかし、自分がしんどい思いをしているからといって、人をいじめたり虐待したりすることが許されるものではありません。誰かを攻撃することで、一時的に気持ちはすっきりするかもしれませんが、問題の解決にはなりません。誰かを攻撃するのではなく、一緒に問題を解決してくれる人を探ることが大切です。

- きっかけや理由はどうであれ、いじめや差別、虐待、ハラスメントという行動を起こすかどうかは自分自身の選択です。自分自身の選択や行動を振り返ってみましょう。

ひ ぼう ちゅう しょう
これらは誹謗中傷 **言葉の暴力** です



ことば ぼうりよく ひぼうちゅうしょう 言葉の暴力（誹謗中傷）

じぶん こと いけん かんが かた ひと しゅつじ 民族 性的指向等の属性
自分とは異なる意見や考え方などをもつ人や、出自、民族、性的指向等の属性
ちが ひと たい ひぼうちゅうしょう いん た - ね っ と じょう おお み
が違う人たちに対する誹謗中傷がインターネット上で多く見られます。これ
らは、たにん そんげん きず しゃかいてきひょうか ていか へんけん さべつ じょちょう
は、他人の尊厳を傷つける、社会的評価を低下させる、偏見や差別を助長す
るなどのじんけんしんがい げんざい そ - しゃる ネットとわ - く さ - びす
るなどの人権侵害です。現在では、SNS（ソーシャル・ネットワーク・サービス）
をはじめとしたいん た - ね っ と じょう とうこう またた ま かくさん
インターネット上に投稿されることで瞬く間に拡散するなど、
おお もんだい ひぼうちゅうしょう ないよう ぶじょくざい めいよきそんざい
大きな問題となっています。誹謗中傷の内容によっては、侮辱罪や名誉毀損罪
などのつみ と じれい ひ さべつ ぶらく ひと たい へんけん さべつ
などの罪に問われた事例もあります。被差別部落の人に対する偏見や差別に
もと かく こ がいこくじん たい へい と す び - ち ひぼうちゅうしょう ひと
基づく書き込みや、外国人に対するヘイトスピーチも誹謗中傷の一つです。
いん た - ね っ と じょう ほんみょう つか か こ ひょうげん かけき
インターネット上では、本名を使わずに書き込みができるため、表現が過激
になりやすい傾向も見られます。誹謗中傷は、「標的」とされた人の居場所や
あんしん あんぜん うば いのち うば きけんせい なにげ
安心・安全を奪い、ときには命まで奪ってしまう危険性があります。何気なく
か こ だれ きず と かけ じゅうだい けっか まね おそ
書き込んだことが誰かを傷つけ、取り返しのつかない重大な結果を招く恐れが
あります。SNSやインターネットは手軽に情報収集・発信ができ、現代社会
になくってはならないものですが、だれ たい ひぼうちゅうしょう
誰かに対する誹謗中傷になってしまってい
ないか、つね かんが りよう ひつよう いん た - ね っ と じょう
常に考えて利用する必要があると思います。インターネットだけでなく、
ひごる こうどう じんけんそんちょう してん み なお
日頃の行動も人権尊重の視点から見つめ直しましょう。

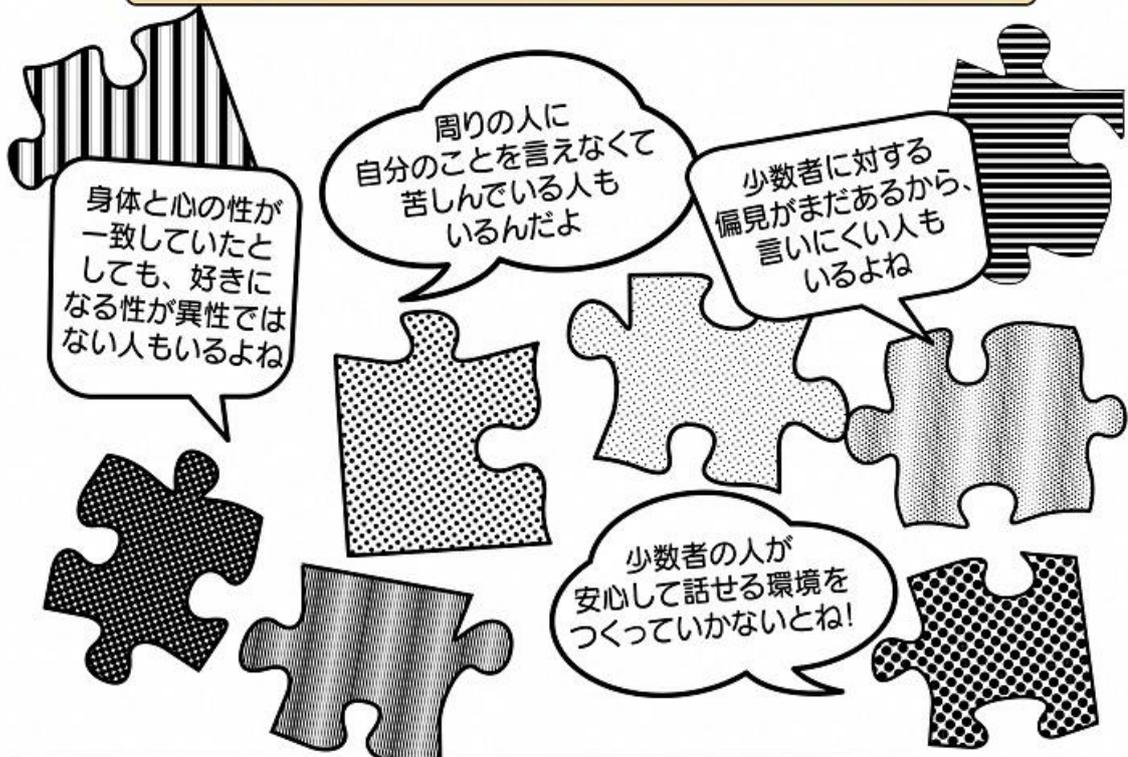
- ひぼうちゅうしょう とうこう だれ きず
誹謗中傷はやめましょう。SNSに投稿するときは、誰かを傷つける
ないよう かなら いちど た ども かくにん
内容になっていないか、必ず一度立ち止まって確認しましょう。
- なに ひぼうちゅうしょう かんが つづ
何が誹謗中傷にあたるのか、考え続けていきましょう。

人は十人十色

「当たり前」って何だろう？

性は男と女の2種類だけでしょうか？

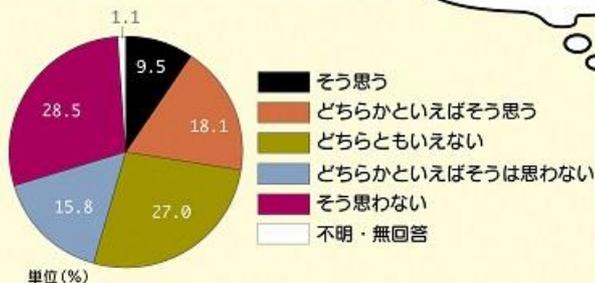
身体の性と心の性は一致するのが当たり前？
好きになる性は異性が当たり前？



●女の子は女の子らしく、男の子は男の子らしく育てるべきだ

女らしく、男らしくって何だろう？

他のことでも、「当たり前」って言われてしんどい思いをしている人がいるのかな？



〔令和元年度(2019年度)人権についての市民意識調査(豊中市)より〕



へんけん あ まえ 偏見・当たり前

人は、日々の暮らしの中で知らず知らずのうちに、「当たり前」や「常識」、「普通」といった感覚にとらわれています。「男は男らしく、女は女らしくあるべき」というのもその一つで、根強く残る性別役割分担意識にもつながります。「高齢者はこういうものだ」「外国人はこういうものだ」「犯罪被害者はこういうものだ」「依存症の人は意思が弱い」などの思い込みは、偏見となり、排除にもつながります。当事者であるからということではなく、思い込みや偏見により周りの理解が進んでいないことが当事者にとっての生きづらさとなります。

まずは、自分が思い込みにとらわれているかもしれないと気づくことから始まります。当たり前だと疑うことすらなかったことも、当たり前ではないのかもしれませんが、また、当たり前や普通は人によって異なります。自分の当たり前は、他の人にとっては当たり前ではないのかもしれませんが。

- 男または女だから、○○しなさいと言われてたり、期待されたりして、嫌な思いや我慢した経験はありませんか。
- 自分の考えや価値観を他者に押しつけずに、ものの見方や考え方をみつけ直すことで、得られる気づきがあるかもしれません。

相手を尊重できていますか？

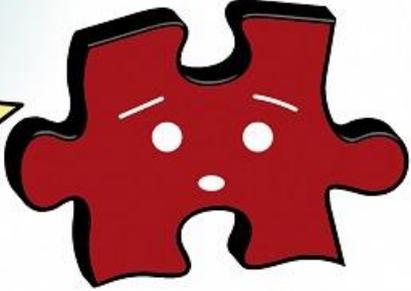
今の仕事よりもっといい仕事を見つける方が、子どものためにもいいんじゃないの？

えっ……

わたしは今の仕事に満足だし、子どもも理解してくれているのに……



本当に相手のことを考えたアドバイスになっているのかな？
人の思いや背景はいろいろだよ



支える人も
支えられる人も、
一人の人として
対等な関係だね

形や大きさが違ってても、わたしたちは対等な立場



あいて みかた 相手への見方

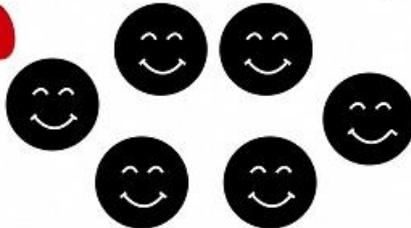
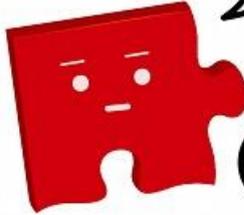
ひと ひとり い わたし しゃかい なか たが たす あ ささ
人は一人では生きていけず、私たちは社会の中でお互いに助け合い、支え
あ い い こま ひと しゃかいてき よわ たちば ひと まわ
合って生きています。困っている人や社会的に弱い立場にある人を周りにいる
ひと たす しゃかいぜんたい ささ たいせつ ひつよう いっぽう
人が助け、社会全体で支えることは大切なことであり、必要なことである一方、
あいて のぞ いじょう なに きもち つよ おし
相手が望む以上に何かをしてあげたいという気持ちが強くなりすぎると、押し
つけになってしまうこともあります。また、あいて たい しえん
相手に対して、支援をしてあげて
いる、たす 助けてあげていると思っ おも せつ ていると、あいて うえ めせん
相手にとっては「上から目線」
になっているかもしれません。よいことをしているつもりが、ひと
独りよがりになっ
てしまっ であいて ふたん ては、相手に負担をかけてしまいます。しかし、うえ めせん
「上から目線」になる
かもしれ がおそ しえん ちゅうちよ ないで さい。 しえん たちば
ないことを恐れて、支援を躊躇しないください。支援をする立場、
しえん う たちば ちが ちが あいて そんちよう たいせつ
支援を受ける立場の違いはあっても、相手を尊重することが大切です。

ひと たちば かけん わる うえ
人の立場や価値観はそれぞれで、どれがよくてどれが悪い、どれが上でどれが
した
下というものではなく、「あの人よりも自分の方がマシだ」と人と比べて考える
ものでもありません。あいて し じぶん かって きじゆん いま
相手のことをよく知りもせずに自分勝手な基準で、「今の
しよくぎよう べつ しよくぎよう つ ほう しょうがい
職業より別の職業に就いた方がいいんじゃない？」や「障害があつてかわ
い しょうがい
いそうね、障害がなければよかったのにね」のように言うことは、よかれと
おも わるぎ い ことば あいて ふか きず
思っ 悪気なく言っ 言葉だとしても、相手を深く傷つけることがあります。

■ あいて ひとり ひと み し たいとう かんけい きず
相手を一人の人としてしっかりと見て、知り、対等な関係を築いて
いきましょう。

人数が多い人のことを中心に 考えるだけでいいのでしょうか？

手話ができる人ばかりの中だと、
手話ができない人は話がわから
なくて困るね



手話で会話できる人

耳の不自由な人はこんなふうに
感じているのかな・・・

誰か教えてくれ
ないかなーっ



手話で会話
できない人



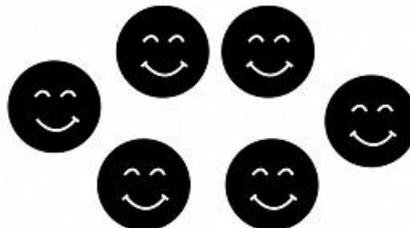
他にも色々な場面でこんなことが
あるんだろうね
どんなことがあるかな？



もし、災害が起きたら、
外国から来た人は
大丈夫かな？

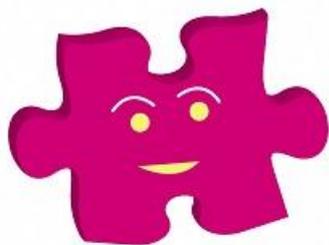


日本語を話すことや
読み書きが苦手な人



日本語を話し、
読み書きができる人

子どもも難しい
言葉や漢字は
わからないよね



違いによる生きづらさがなくなるように
人も社会も変わっていかないとね！

たすうは しょうすうは 多数派・少数派

人は、自分が多数派（または、優位にある立場）に属していることに安心を感じるところがあります。多数派に属しているときは、少数派（または、優位でない立場）が感じている困りごとや、困りごとが生じていること自体にも気づくことができない場合があります。そもそも、自分が多数派に属していることに気づくことができないかもしれません。また、多数派の意見が正しいと思い込みがちですが、決してそうではありません。多数派の数の圧力で少数派の意見を無視することは、差別や排除につながります。

誰もが多数派に属することもあれば、少数派に属することもあり、少数派に属したからといって、我慢を強いられるものではありません。多数派の人にとって生きやすい仕組みに少数派の人が合わせることは多くの困難がありますが、少数派の人にとって生きやすい仕組みを多数派の人が共用することには、それほど困難はないはずです。エレベーターや点字ブロック、車いすユーザーも使いやすい自動販売機などもその一つです。多数派であっても少数派であっても生きやすい世界は、自分にとっても、誰にとっても、生きやすい世界と言えます。

■ 自分の周りにあるユニバーサルデザインを探してみましょう。

ユニバーサルデザイン

バリアフリーは、障害によりもたらされるバリア（障壁）に対処するとの考え方であるのに対し、あらかじめ、障害の有無、年齢、性別、人種などにかかわらず多様な人びとが利用しやすいよう都市や生活環境をデザインする考え方

自分を大切にする



じぶん たいせつ 自分を大切にする

たしや じんけん そんちよう じぶん たいせつ そんざい じぶんじしん
他者の人権を尊重するためには、まず、自分が大切な存在であると自分自身
みと たいせつ だれ くら すぐ たしや きたい
が認めていることが大切です。それは、誰かと比べて優れている、他者の期待に
こた わたし たいせつ そんざい かん
応えられているから私は大切な存在であると感じるものではなく、よいところ
わる たいせつ かん
も悪いところもすべて含めて自分自身の存在そのものが大切であると感じる
ことです。

じぶんじしん そんざい ぶぶんてき じぶん ひと くら じぶん すぐ
自分自身の存在を部分的（自分のものさしで人と比べて自分が優れていると
かん ぶぶん みと み おち つか
感じられる部分）にしか認められなければ、満たされない思いを抱え続けること
となり、時にはその満たされない思いが、他者への攻撃性として現れるかも
しれません。また、自分が他者より優れている、他者の期待に応えられていると
かん つか ほんとう おち むり つか
感じ続けるために、本当はやりたくないと思っていることでも無理をして続け、
じぶん お こ つか じぶん よゆう
自分を追い込んで疲れてしまうかもしれません。自分に余裕がなくなってしまう
うと、それがまた他者への攻撃性にもつながっていきます。自分の存在を受け
い じぶんじしん しんらい たしや じぶん おな たいせつ そんざい う
入れ、自分自身を信頼することで、他者も自分と同じ大切な存在だと受けとめる
ことができるのではないのでしょうか。

にちじょうせいかつ なか ひと ちよくめん じぶん たしや
日常生活の中でさまざまな人やできごとに直面したときに、自分も他者も
しんらい ぼあい じぶん たしや しんらい じぶん
信頼できるととらえている場合と、自分も他者も信頼できない、または、自分は
しんらい たしや しんらい じぶん じしん も たしや
信頼できるけど他者は信頼できない、あるいは、自分に自信が持てなくて他者
ばかりがよく見るととらえている場合では、まったく違った対応になること
かんが
が考えられます。

■ まわ ひょうか じぶん じぶん じぶん たいせつ おち
周りの評価によらず、どんな自分であっても、自分で自分を大切に思う

きも わす
気持ちを忘れずにいましょう。

みんな違って、 みんないい

見た目にわかりやすい
違いがあれば、見た目では
わかりにくい違いもあるね

色々な人がいて、色々な考え方が
あるからこそ、色々なアイデアが
生まれるんじゃないかな

それぞれ違うピースが
重なり合ったり、
うまくはまったり、
時には離れたりして、
社会がつくられているんだね

人は多様であり、多様な価値観がある

わたし たちの い しゃかい たようせい と ねんれい せいべつ こくせき
私 たちの 生きる 社会は 多様性に 富んでいます。 年齢や 性別、 国籍は さまざま
で、 しょうがい ある 人も ない 人も、 一人 ひとり かんが かつ い かつ こと ひと
で、 障害のある 人も ない 人も、 一人 ひとり 考え方や 生き方の 異なる 人たちが
おな せかい く ら して います。 たよう ひと たよう かつかん
同じ 世界に 暮らして います。 多様な 人がいて、 多様な 価値観がある ことは、 家族
や しんせき ゆうじん と なり きんじょ ちいき がっこう しょくば ひと
や 親戚、 友人、 隣近所、 地域、 学校、 職場の 人など、 さまざまな 人との 関わり
をとお だれ じっかん おも じぶん かん いじょう せかい
を通して、 誰もが 実感している と思いますが、 自分が 感じている 以上に 世界は
たよう
多様です。

かんが かつ い かつ ほか だれ お じぶん じしん き
考え方や 生き方は 他の 誰かに 押しつけられる ものではなく、 自分自身が 決め
る ものです。 いろいろな 生き方や 価値観がある ことを 自分にも 周りの 人にも
おな みと あ はいじょ ふかんよう たいしょうてき たようせい
同じように 認め合っていく ことができれば、 排除や 不寛容とは 対照的な 多様性
に 富んだ 世界が 広がっていく のではない でしょうか。

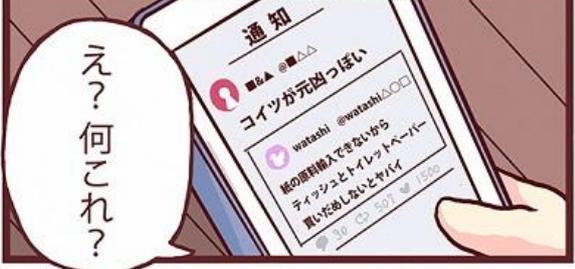
- すべての 人を知る ことは できない からこそ、 いろいろな 人や 考え方が
ある ことに 想像力を 働かせて みてください。
- 人との 出会いや 経験は、 より 豊かな 想像力を 育くむ ことにつながり
ます。

情報リテラシー



え？
デマなの？

買いだめできたし
これで安心だね



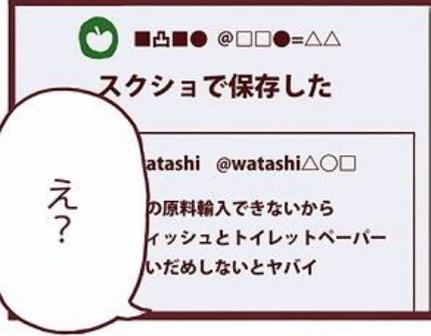
え？何これ？



●×●●●☆●
海外の物流が止まると紙の原料が
入ってこなくなるのでティッシュと
トイレトペーパーが品薄になります

ヤバイじゃん
みんなに知らせないと

watashi @
紙の原料輸入できないから
ティッシュとトイレトペーパー
買いだめしないとヤバイ



え？



ポン
話通じないし!!
もう消そう!!

私じゃないし!!



もうイヤ...
こわい...



なんで家まで
調べてくるの



●×▲ @●×△●
コイツのせいで売ってないんだけど

■凸■● @●●●●
トイレトペーパーデマまとめ
www.■▲■●/●○○/●△□.com

○○●● @▲▽▲▲
マジでこいつ許せんわ

○×★ @○○**△△
この写真の風景、豊中市では？

watashi @watashi△△□
外、虹が出てる!!

じょうほうりてらしー 情報リテラシー

わたし たちは、いんたーねっとじょう たいてい のことをかんたん しら べんり じだい に生きています。また、SNSなどをりよう だれ かんたん じょうほうはっしん することができる時代です。いんたーねっと だけでなく、テレビやラジオ、しんぶん しょせき など、おほく じょうほう い なが じぶん ひつよう じょうほう しゅしゃせんたく しています。

しかし、このおほく じょうほう なか には、あやま ないよう こじん ぶらいぼしー しんが い する内容、人を傷つける内容なども含まれています。ひがしにほんだいしんさいご には、

かがくてきこんきよ おくそく うわさ ふうひょうひがい もんだい いちどよ なか 科学的根拠のない憶測や噂による風評被害が問題となりました。一度世の中

に出回ってしまったじょうほう かんぜん け むずか とく いんたーねっと に消すことは難しく、特に、

じょう じょうほう かんたん こびー かくさん と こんなん じぶん ひと こじん 上の情報は簡単にコピーでき、拡散を止めることは困難です。自分や人の個人

じょうほう か こ きけん ただ じょうほう みずか じゅうぶん 情報を書き込むことは危険です。また、正しい情報かどうか自ら十分に

けんしやう ひろ じょうほう へんけん さべつ じょちやう 検証することなく広めてしまった情報は、偏見や差別を助長するものかも

しれません。じかく ないままに、じんけんしんが い かたん か のうせい 可能性があります。

こじんじょうほう をさらさないことはもちろん、じぶん きやうかん じょうほう え 個人情報をさらさないことはもちろん、自分が共感しやすい情報を得る

だけでなく、いんたーねっと しんぶん しょせき ふくすう じょうほう ただ じょうほう だけでなく、インターネットや新聞、書籍など複数の情報から正しい情報を

よ と じょうほう せいかくせい してん けんしやう ちから 読み取り、情報の正確性についてさまざまな視点から検証する力をつけて

いくひつよう があります。

■ いんたーねっと べんり はんめん きけん かく ただ インターネットは便利な反面、さまざまな危険が隠れています。正しい

つか かた ただ じょうほう よ と かた まな 使い方、正しい情報の読み取り方を学んでいきましょう。

頼ること・受けとめること

相談してもいいんだよ



頼ること・受けとめること

市が令和元年度(2019年度)に実施した「人権についての市民意識調査」では、人権侵害を受けたときの対応について、「黙って我慢した」と回答した人が6割近くにはのぼっています。人権侵害に限らず、生活している中で困りごとが起こったときや悩みがあるときに、黙って我慢するのではなく、誰かに相談できる社会づくりが必要です。

自分の困りごとや悩みごとを「こんなことくらい」と思わず、誰かを頼ってみてください。困ったとき、悩んだときに頼れる先を持っておくことはとても大切なことです。家族や友人など、身近に相談できる人がみあたらない、身近な人には話しづらいというときなどは、公的機関などの相談窓口に相談してみましよう。誰かと一緒に考えることで、自分では思いつかなかったような解決策が見つかるかもしれません。誰かに話をするすることで、気持ちが楽になったり、自分自身で何かに気づいたりすることも多いものです。一人で我慢して抱え込む必要はありません。誰かに話してみましよう。

■ 「困っている」「助けてほしい」と言うことは決して弱さではありません。

人が生きていくために必要な強さです。

■ 悩みや困りごとを打ち明けられた人は、その人に寄り添い、解決に向けて

一緒に考えていきましょう。自分たちで解決策が見つからないときは、

公的機関などの相談窓口にも相談してみましよう。

誰一人取り残さない

幸せに暮らしたい!



い しゃかい 生きやすい社会へ

こくさいてき み ねん こくさいもくひょう しぞくかのう かいほつもくひょう
国際的に見れば、2030年までの国際目標である「持続可能な開発目標
(SDGs)」において、地球上の誰一人として取り残さないことを誓っています。
とよなかし ちいきほうかけあしすてむ とよなかモデル だれ
す。豊中市においては、「地域包括ケアシステム・豊中モデル」において、誰も
が住み慣れた自宅や地域で自分らしく暮らせることを実現することとして
います。

ひと あんしんあんぜん しあわ く づつ じんけん ほしょう
人が安心安全、幸せに暮らし続けていくためには、人権が保障されている
ことは欠かせません。人権が保障された世界は誰かがつくって用意してくれる
ものではなく、わたしひとりけんり しゅたい りかい みずか
私たちが一人ひとりが権利の主体であることを理解し、自らと
たしや そんげん たいせつ みずか こうどう きず つづ じぶん
他者の尊厳を大切にし、自らの行動によって築き続けていくものです。自分の
けんり まち たしや けんり まち わす
権利が守られればよいというのではなく、他者の権利を守ることも忘れては
いけません。あたりまえとされていることを人権の視点で見つめ直していくこと
や、だれ にんげん く せいど じゅうじつ じつげん ひと
誰もが人間らしい暮らしをしていくための制度の充実を実現していく人・
せいとう どうひょう こうどう ひと こうどう ひと う
政党へ投票することも、行動の一つです。そういった行動は、人びとを飢えや
けつぼう かいほう しゃかい
欠乏から解放する社会づくりにもつながっていきます。

ひび く たの くる
日々の暮らしは楽しいことばかりではなく、つらいことや苦しいこともあり
ます。それでも、つらいことや苦しいことばかりだと思わずに、おち ひとり
自分の思う幸せを感じ、ときにはその幸せを他者と共有して、いちにいちにち あゆ
でいきましょう。

■ お互いの存在を認め合い、お互いを理解し、ときには批判し、お互いを
たか あ たか あ たか
高め合っていけるような関係を自分から少しずつ築いていきましょう。

誰もが生きやすい**社会**を築いていくために、
今日からあなたにできる**行動**は・・・？





じんけんようごせんげんとし
人権擁護宣言都市
とよなか

じんけんけいはつばねる れいわがねんど ねんど せいさく
人権啓発パネル (令和元年度(2019年度)制作)

とよなかし じんけんせいさくか
豊中市 人権政策課

じんけんへいわせんたーとよなか
(人権平和センター豊中)

〒561-0884 とよなかしおかまちきた ちようめ ほん ごう
豊中市岡町北3丁目13番7号

でんわ 電話 06-6841-1316 ふあくす ファクス 06-6841-1310