

人権メッセージ集

✧ 高校生の人権メッセージ・著名人からのメッセージ ✧

誰にでも 思いやる世界へ

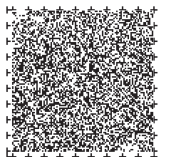


この冊子には、音声コードが各ページ右下と左下に印刷されています。専用の読み上げ装置で読み取ると、記録されている情報を音声で聞くことができます。



リサイクル適性  A
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

 東京都人権啓発活動ネットワーク協議会
(東京都・東京法務局・東京都人権擁護委員連合会・(公財)人権擁護協会)



令和7年度

まえがき

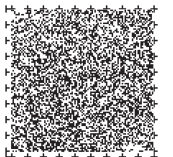
私たちは皆、生命と自由を確保し、それぞれの幸福を追求する権利「人権」を持っています。

しかし、いじめや暴力、差別、あるいはインターネットを悪用した人権侵害など、他人の人権を考えないような問題が後を絶ちません。

東京都人権啓発活動ネットワーク協議会では、都内の高校生を対象に、人権尊重の重要性、必要性についての理解を深め、豊かな人権感覚を身につけることを目的として、人権メッセージを募集しました。

また、各界の著名人からは「青少年への応援メッセージ」や「人権に関するメッセージ」を寄せていただきました。

本冊子は、これらのメッセージをまとめたものです。



目次

主催者メッセージ

東京都知事 小池 百合子	6
東京法務局長 山口 敬之	7
東京都人権擁護委員連合会会長 草薙 一郎	8
(公財)人権擁護協会理事長 中村 浩紹	9

高校生の人権メッセージ

都立小岩高等学校

加藤 里紗	12	黄 喜眞	14
鳥海 葉那	12	山本 光佐	14
小澤 明日華	13	渡邊 美莉愛	15
田村 彩奈	13		

都立国際高等学校

富本 友	15	屋代 うた	17
山中 優奈	16	瀬口 琴渚	18
渡辺 ゆうり	16	白井 啓人	18
都築 佳那	17	築舘 舞桜	19

都立篠崎高等学校

倉谷 佑梨	19	神田 想良	21
池田 樹莉	20	吉野 由依夏	22
山田 七夢	20	大山 永奈	22
福岡 果子	21		

都立つばさ総合高等学校

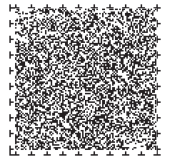
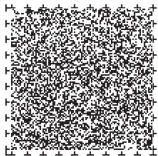
山田 晴琉	23	片瀬 友希	23
-------	----	-------	----

都立農芸高等学校

蠣崎 双太	24	大野 晴美	25
若杉 花那	24	難波 勇翔	26
坂間 柊香	25	丸山 虎鏑	26

都立瑞穂農芸高等学校

吉川 杏花	27	瀧谷 洸	28
大木 龍翔	27	小林 舜玖	29
田中 宏樹	28		



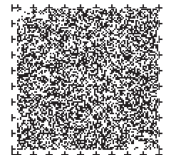
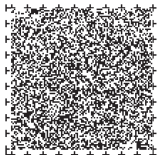
著名人からのメッセージ

一龍齋貞鏡	31
桂 玲子	31
DaiSuke	32
HANDSIGN	32
三阪 洋行	33
村崎 太郎	33
RAYVEL	34
わたなべちひろ	34

東京都人権啓発活動ネットワーク協議会とは	35
----------------------	----

表紙：令和7年度「人権啓発交通広告ポスター」選定作品
中野区立緑野小学校 児童作品

主催者 メッセージ



東京都知事

こ いけ ゆ り こ
小池 百合子



東京法務局長

やま ぐち よし ゆき
山口 敬之



互いを尊重し

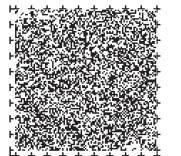
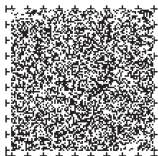
誰もが安心して暮らせる

「人」が輝く都市・東京へ

小池百合子

悲しんでいる人はいませんか
苦しんでいる人はいませんか
あきらめている人はいませんか
いつものあの笑顔 ほんとのですか
まず気づくこと。
すべてはそこから。

山口敬之



東京都人権擁護委員連合会会長

くさ なぎ いち ろう
草薙 一郎



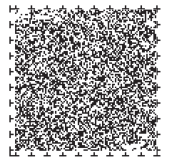
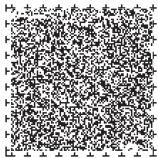
(公財)人権擁護協力会理事長

なか むら ひろ つぐ
中村 浩紹




人に対する評価は
いろいろ
人の生命の重さは
同じです
生命はヒトも
大切なのです
草薙一郎

人は憎むことを覚える
ならば
愛することを学べる筈だ
中村浩紹
(ネルソン・マンデラ)

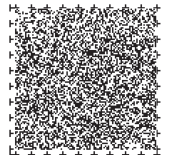
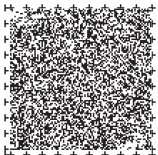


高校生の皆さんに、次のようなテーマについて、
考えていることや経験したことを踏まえ、
伝えたい言葉や、
自分や他人の人権を守るために
実践していきたいことを
メッセージにいただきました。

高校生の 人権メッセージ



- ✿ 生命の大切さ、自分や他人がかけがえのない存在であること
- ✿ いじめ、暴力、偏見や差別など、他人を傷つけるようなことが起きていること
- ✿ 世界的に戦争、民族紛争、人種差別、難民問題などが起きていること
- ✿ 人権を守るために自分にできること
- ✿ SNS やインターネットを利用するときに気をつけること



「冗談だった。」は、
 言った側の言い訳でしかない。
 何気ない一言が、相手にとっては
 何年も残る傷になることがある。
 誰かを笑うことで自分の居場所を作るより、
 誰かを守ることで信頼を築く方が、
 ずっとかっこいい。

都立小岩高等学校 2年

かとう りさ
 加藤 里紗

他人の評価基準で、
 自分の価値を決めていませんか？
 周りからの期待に
 自分を当てはめている人もいます。
 今一度、自分で自分自身の存在を認めてあげてください。
 自分自身を大切にしてください。
 評価基準は他人ではなく、「自分」でいいんです。

都立小岩高等学校 2年

おざわ あずか
 小澤 明日華

「女の子なんだから」「男のくせに」
 女らしさ、男らしさってなんだろう。
 「もっと普通にしなよ」
 普通ってなんだろう。
 周りが求めているものとは違うかもしれない。
 でも「自分らしく」いることが悪い訳ない。
 大丈夫、勇気を出して。あなたは、あなただ。

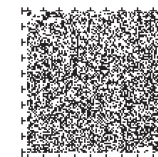
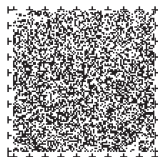
都立小岩高等学校 2年

とりの うみ かな
 鳥海 栞那

自分のものさしと他人のものさしは
 必ずしも同じとはいえない。
 そんなことは皆わかっているかもしれない。
 でもね、たとえ相手が自分と違ったとして
 強い言葉で否定しないで。
 ものさしは今まで生きてきた中で
 得たものだから。

都立小岩高等学校 2年

たむら あやな
 田村 彩奈



「普通」それはだれが基準を決めたのだろう。
 周りの人と違うことをすれば
 普通ではないのだろうか。
 普通でなければならないか。
 この世は全てが「特別」でまったく同じなものはない。
 だれかの普通に惑わされず
 自分の個性を最大限輝かせながら生きればいい。

都立小岩高等学校 2年

ふあん ひ じん
 黄 喜 眞

爆弾よりしゃぼん玉のほうが好き。
 だってきれいで、すぐ消えちゃうけど怖くないから。
 だから世界中のお友達と
 しゃぼん玉で遊んでいたい。
 そのほうが楽しいから。
 誰かを傷つけない選択があるかわからないけど、
 みんなが幸せになれる選択をしてほしい。

都立小岩高等学校 2年

わた なべ み り あ
 渡 邊 美 莉 愛

それ、本当に「冗談」ですか？
 誰かが笑っていないとき、
 それは笑い話じゃない。
 いじめ、暴力、差別、偏見、どんな理由でも、
 人を傷つけていい理由にはならない。
 みんなでつくっていく、
 「たのしい」で笑顔が溢れる世の中を。

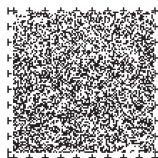
都立小岩高等学校 2年

やま もと あり さ
 山 本 光 佐

野球＝男子。女子には無理。何度も言われてきた。
 それでもずっと好きだから続けられた。
 いつか大きな球場に立つ夢。
 大好きな夢に懸ける想いが、
 周りの言う不可能を超えると信じてる。
 だから誰に何を言われても、
 大好きな夢を追いかけ続けたい。叶えたい。

都立国際高等学校 2年

とみ もと ゆう
 富 本 友



SNSに投稿された充実した生活。
 それはその人の一部にすぎない。
 見える世界だけで自分と比べないで。
 楽しい日、つらい日、どんな日も
 あなたを創るかけがえのない時間です。
 そんな日々に向き合って、
 懸命に生きている自分を大切にしてください。

都立国際高等学校 2年

やま なか ゆ な
 山中 優奈

「みんながしているから」「そう聞いたから」
 それって本当に正しいことなのかな。
 あなたは誰かの操り人形じゃない。
 聞いたことや周りの人に流されないで。
 あなたには自分で考える力がある。
 考え続けよう。
 その情報を疑う力がきっと誰かを救うはず。

都立国際高等学校 2年

つ づ き か な
 都築 佳那

人権は空気みたいなもの。
 目には見えないけど失くしたら困るもの。
 世界中の誰にでも平等に与えられているもの。
 誰かの空気だけ薄かったり
 濁っていたりしてはいけない。
 何処にいても空気が吸えるように
 何処にいても人権は守られなければいけない。

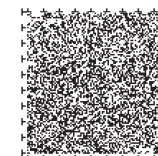
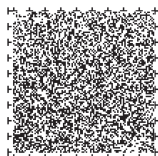
都立国際高等学校 2年

わた なべ
 渡辺 ゆうり

作り笑い。あたかも楽しんでいる様に見えるけれど、
 心の底では正反対の気持ちでいっぱい。
 辛い、苦しい、悲しい。
 たまにははっきり言っていんじゃないかな。
 自分の味方は必ずいる。
 心のコップが割れないように、
 幸せで溢れてしまうくらいの日常を送ろうよ。

都立国際高等学校 2年

や し ろ
 屋代 うた



「みんなと同じ」が正解じゃない。
自分には沢山の選択肢がある。
だからこそみんな違った場所で輝ける。
周りに流されて、
自分の持っている輝きを失ってしまうのは
とてももったいないから、
私は「私」を主張できる自分でありたい。

都立国際高等学校 2年

瀬口 琴渚

私は制服、あの子は裸足。
私は鉛筆、あの子はココナッツ。
私は教室で笑う。あの子は買わせるために笑う。
同じ笑顔、でもその意味はまるで違った。
不平等を見逃さず、
すべての子どもが「笑える」世界へ。
私たちの声と手で笑顔あふれる次の時代へつなごう。

都立国際高等学校 2年

築館 舞桜

うまくいかない日があっても、
あなたが努力してきたことは消えません。
過去のあなたも、
今のあなたも、
これからのあなたを支える大切な存在です。
だからこそ、自分を信じて、
ありのままのあなたで歩いてください。

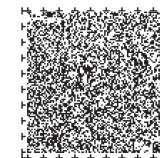
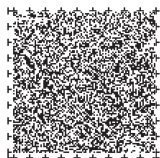
都立国際高等学校 2年

白井 啓人

周りに合わせて生きていませんか。
多くの花は春に咲きますが、
秋に咲く花や、冬に咲く花だってあります。
「みんなが咲いているから、自分も早く咲かせなきゃ」と
無理に咲かせるよりも、
あなたのペースで、
あなたらしい花を咲かせてみませんか。

都立篠崎高等学校 3年

倉谷 佑梨



誰もが簡単に声を上げられるわけではない。
傷つく怖さから本当の気持ちを隠す人もいる。
沈黙を「大丈夫」と決めつけず、
その奥の小さな違和感や
SOSに気づくことが大切だ。
助けを求められない人にも
手を差し伸べられる社会を目指そう。

都立篠崎高等学校 3年

いけ だ じゅ り
池田 樹莉

褒め言葉として送ったメッセージ。
送られた側は悪口として受け取っているかも。
口で伝える言葉と
文字で見る言葉は
時に意味が変わります。
あなたが送ろうとしているその言葉、
本当に送って大丈夫ですか？

都立篠崎高等学校 3年

ふく おか か こ
福岡 果子

「助けて」を言えないあなたへ。
つらい時や悲しい時には人を頼ってください。
きっとあなたを助けてくれる”味方”がいます。
1人で抱え込まずに、
「助けて」を誰かに伝えてください。
これを読んでいるあなたが
笑顔であふれる日々を送れますように。

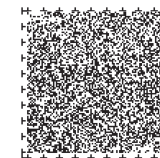
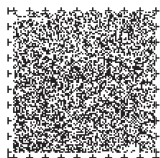
都立篠崎高等学校 3年

やま だ な ゆ
山田 七夢

性別によって夢や可能性が
制限されることのない社会を
目指したいと思いませんか。
男性も女性も、すべての性のあり方が尊重され、
互いに支え合いながら
生きられる未来は、
私たち一人ひとりの思いやりと行動から始まります。

都立篠崎高等学校 3年

かん だ そ ら
神田 想良



「みんなと違う」は悪いことか。
自分と違う誰かを否定する前に、
違いの理由や背景を知ろうとする気持ちを持つとう。
相手のことを知る努力を、
当たり前に見える人になろう。
小さな思いやりが
誰かの生きやすさにつながると信じている。

都立篠崎高等学校 3年

よしの ゆい か
吉野 由依夏

命は誰にとっても大切に、
皆がかけがえのない存在。
だが今も世界では戦争や差別、
いじめなどが起きている。
SNSでも人を傷つける言葉が簡単に広がる時代。
人権を守るために、自分にできることを考え、
優しさを忘れず行動したい。

都立つばさ総合高等学校 3年

やま だ はる
山田 晴琉

誰もがみんな同じじゃないのに、
違うどこかを探したくなる。
見た目や話し方、考え方の違いが、
誰かを傷つける理由になるはずがない。
わからないなら
知ることから始めよう。
人の数だけみんな違う誰かになれるように。

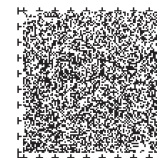
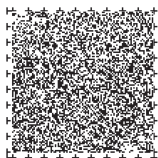
都立篠崎高等学校 3年

おお やま え な
大山 永奈

ちょっとした少しいことから起こる
武力衝突で何人もの命が奪われてしまう。
子どもから高齢者まで、
何も悪いことをしていない
人の命までも奪われてしまう。
もう一度、平和とは何か、
1人1人が考えるべきだ。

都立つばさ総合高等学校 2年

かた せ ゆ き
片瀬 友希



僕は他の人よりもすこしちがった物が好きだ。
 ゲームでもすこし昔の物だったり、
 音楽でも歌詞のない音楽だったり。
 周りに合わせようとして
 流行りの物を知ってるふりをしたりしたけど、
 うまくいかない。
 周りに合わせず、周りとはすこしちがっていいと思った。

都立農芸高等学校 1年

かき ぎき そう た
 蠣崎 双太

私たちは真っ白なキャンバス。
 自分が色を塗っていき
 個性という作品を作っていく。
 他の人が自分のキャンバスを塗ってもダメ、
 自分が他の人のキャンバスにはいってもいけない。
 普通ではない、
 自分らしい作品を描くことが大切である。

都立農芸高等学校 1年

さか ま ふゆ か
 坂間 柊香

言葉は人を助けたり傷つけたりします。
 悪意のない言葉でも、
 言葉の暴力や差別など様々な言葉に変化し、
 相手を傷つけることがあります。
 相手に何か伝える時は
 「この言葉は相手はどう思うか」と
 考えられることが平和な世界への一歩になると思います。

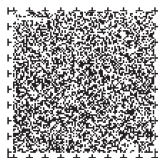
都立農芸高等学校 1年

わか すぎ は な
 若杉 花那

沈黙は何も思いが伝わらない、
 寂しさを感じる時間だと思っていた。
 でも、何も聞こえなくても、想像して、よく見てみれば、
 気付くことがあるのだと分かった。
 私が気付いたのは自分の本音だった。
 私はこれから、沈黙の中で気付けたことも、
 話してみようと思う。

都立農芸高等学校 1年

おお の はる み
 大野 晴美



自分を大切に出来ない人が、
何を大切に出来るだろう。
喜んだり、怒ったり哀しんだり、楽しんだり
知らなきゃわからない、とても大切なこと。
自分を甘やかす時があってもいいと思う。
自分を大切にしよう。
心を見失わないように。誰もが優しい笑顔で。

都立農芸高等学校 1年

なん ば ゆう と
難波 勇翔

他人と比べてしまう自分がある。
その度に落ち込む。
でも、みんな同じことができるわけではない。
必ず弱点がある。あの人も、あなたも。
人にそれぞれの個性があるからこそ
世の中は成り立っている。
自分だけでも自分を認めていれば、それだけで十分素敵。

都立瑞穂農芸高等学校 2年

よし かわ もも か
吉川 杏花

私が中学1年生の時、
ラインのグループの中で私が言った
「何で？」という一言で
友人が私に責められたと感じ
仲が悪くなりかけた事がありました。
その事から相手の顔が見えない言葉は
とても冷たいと感じてしまうという事を気をつけています。

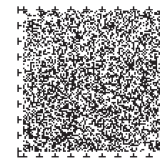
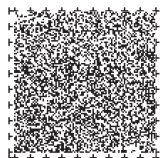
都立農芸高等学校 1年

まる やま とら い
丸山 虎铸

言葉は見えない刃。
何気ない一言が、誰かの心を深く傷つけ、
時には生きる希望を奪うこともある。
簡単に人を追い詰め、
命さえ奪ってしまうことがある。
だからこそ、言葉の意味を深く知り、優しさを選ぼう。
あなたの言葉が、誰かを傷つけないために。

都立瑞穂農芸高等学校 2年

おお き りゅう と
大木 龍翔



あなたは今までたくさん頑張って、悩んで
先のみえない闇の中を進んできたのでしょうか。

でもまだあきらめないで！

必ずあなたを理解して

手を差しのべてくれる人がいるから。

だってあなたは

世界に一つだけの尊い命なんだから。

都立瑞穂農芸高等学校 1年

た なか ひろ き
田中 宏樹

インターネットだから？匿名だから？

どんなことを言っても問題はない、

そう思っていないませんか？

あなたの言葉一つで

他の人の人生を変えてしまうかもしれない。

そうならないように

あなたにできることは何があるかな？考えてみよう。

都立瑞穂農芸高等学校 1年

こ ばやし しゅん き
小林 舜玖

人間関係において、

他人に合わせる、というのは確かに大切です。

しかし、合わせることに囚われないでください。

あなたにはあなたにしか無い

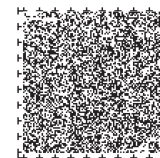
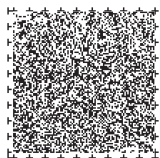
特別な個性があります。

他人のために自分の個性を削る必要はありません。

あなたはありのままで良いのです。

都立瑞穂農芸高等学校 1年

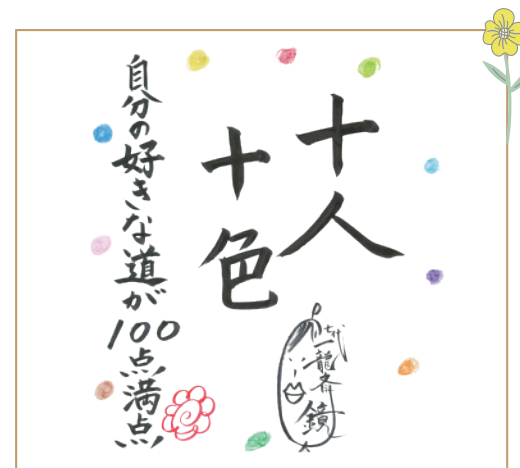
た き たに こう
瀧谷 洸



著名人からのメッセージ



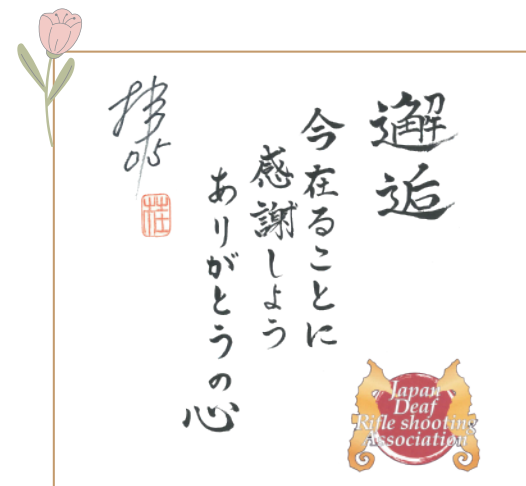
青少年への応援メッセージ
人権に関するメッセージ



いちりゅう さい てい きょう
一龍齋 貞鏡

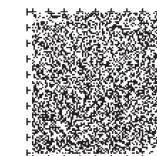
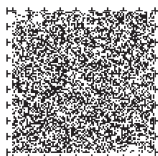
【講師 七代目一龍齋貞鏡】
平成 20 年 1 月 八代目一龍齋貞山に入門
令和 4 年 第 77 回文化庁芸術祭賞新人賞受賞
令和 5 年 10 月真打昇進

硬派な古典演目の研鑽と同時に、NHK 交響楽団と講談の
コラボレーション公演、「育児奮闘講談」の新作公演など
新たな挑戦をし続ける。5 児の母として芸道と育児の両立
を奮闘中。



かつら れい こ
桂 玲子

1958 年生まれ。神奈川県出身。日本ろう者ライフル射撃
協会会長。「ライフル射撃」に関する指導員の他、多数の
資格や受賞を持つ。OL から教師など幅広い職業の経験者
でもある。
2023 年 3 月に「邂逅」というタイトルで自叙伝を自費
出版した。



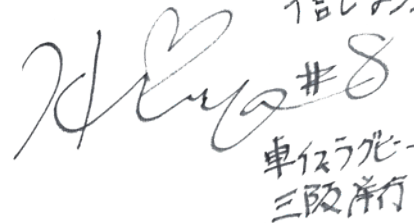
「彼方に大きな幸せが
訪れますように」




ダイ ス ケ
DaiSuke

19歳でデビュー後、その愛されキャラから多数のマジック団体に所属。脳腫瘍を含め、5つの障害を持つバリアフリーマジシャンとして、「彼方（あなた）に大きな幸せが訪れますように」を理念に、障害があることを全く感じさせない不思議で楽しいマジックショーを届けている。

できないではなく
どうすればできるか？
自分の可能性を
信じよう！！



車いすラグビー
三阪洋行



み さ か ひろ ゆ き
三阪 洋行

高校生の時にラグビー練習中の事故で頸椎を損傷し、車椅子生活となる。8カ月間の入院生活の後に車いすラグビーと出会い、わずか4年後には最年少で日本代表に選出された。3大会連続でパラリンピック出場、引退後はコーチとして銅メダル獲得に貢献。現在はパラリンピック委員会アスリート委員長としてパラスポーツの普及とキャリア形成に尽力している。

自分らしく
あならしく

HAND
SIGN




ハ ン ド サ イ ン
HANDSIGN

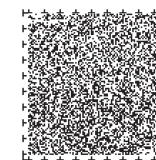
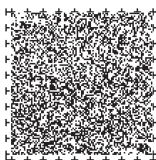
歌・ダンス・手話を融合し、新しいパフォーマンス・スタイルを確立したパイオニア。アーティスト活動以外に、全国各地の小中高ろう学校や世界中の貧困地域を訪問し、手話とダンスで支援活動を積極的に行う。「僕が君の耳になる」のMVはYouTubeで1,200万回再生を記録し映画化。

人の痛みを
やがて人に
なろうよ
障害なし芸人
村崎 太郎



む ら さ き た ろ う
村崎 太郎

1978年17歳で初代次郎とコンビを組み、日本に途絶えた猿まわしを復活。フジテレビ「笑っていいとも！」出演をきっかけに反省ポーズが社会現象になり、「反省だけならサルでも出来る」が流行語に。現在は、講演会や執筆活動の他、後身の育成にも力を入れ、伝統芸能の継承にも取り組んでいる。





レイベル RAYVEL

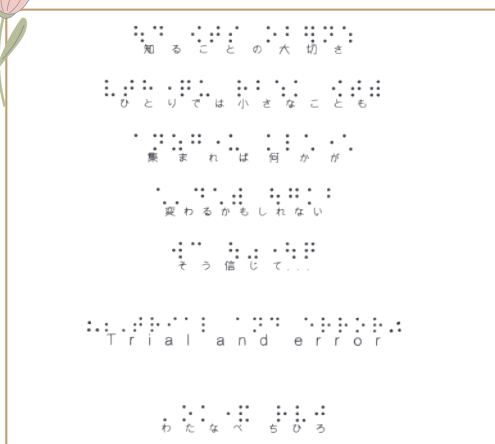
年齢や性別、障害の有無等、様々な違いを超えて集まったメンバーで構成されたインクルーシブダンスチーム。「何かを理由に夢や挑戦することを諦めない、みんな誰かのヒーロー」をコンセプトに、多様なメンバーだからこそ生まれる唯一無二のパフォーマンスで観客を魅了する。

東京都人権啓発活動 ネットワーク協議会とは

東京都人権啓発活動ネットワーク協議会は、都内全域を対象とする人権啓発活動にかかわる機関等が連携・協力することにより、様々な人権啓発活動を総合的かつ効果的に推進することを目的として、平成10年に発足しました。

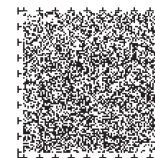
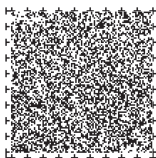
本会は、東京法務局、東京都、東京都人権擁護委員連合会、公益財団法人人権擁護協力会の4者によって構成されています。

本会は、1年を通じて、様々な人権啓発活動を実施しています。



わたなべひろ

盲目のシンガーソングライター。2016年、第13回「ゴールドコンサート」で観客賞を受賞したことがきっかけで音楽活動を開始。東京2020パラリンピック閉会式に出演し、アメリカのアポロシアターでも演奏した経験を持つ。様々なアーティストとのコラボレーションでも知られる注目の存在。



この冊子に対するご意見・ご感想をお聞かせください。

東京都総務局人権部

[TEL] 03-5388-2588

[E-mail] S0000043@section.metro.tokyo.jp

令和7年度 人権メッセージ集

令和7年11月発行

発行 東京都人権啓発活動ネットワーク協議会

東京法務局人権擁護部

新宿区四谷1-6-1 四谷タワー13階

[TEL] 0570-011-000 (代)

東京都総務局人権部

新宿区西新宿2-8-1

[TEL] 03-5388-2588

[HP] 「じんけんのとびら」

<https://www.soumu.metro.tokyo.lg.jp/10jinken/>



HP

東京都人権擁護委員連合会

公益財団法人人権擁護協力会

千代田区外神田2-2-17

[TEL] 03-5298-3650

[HP] <https://k-jinken.or.jp/>

