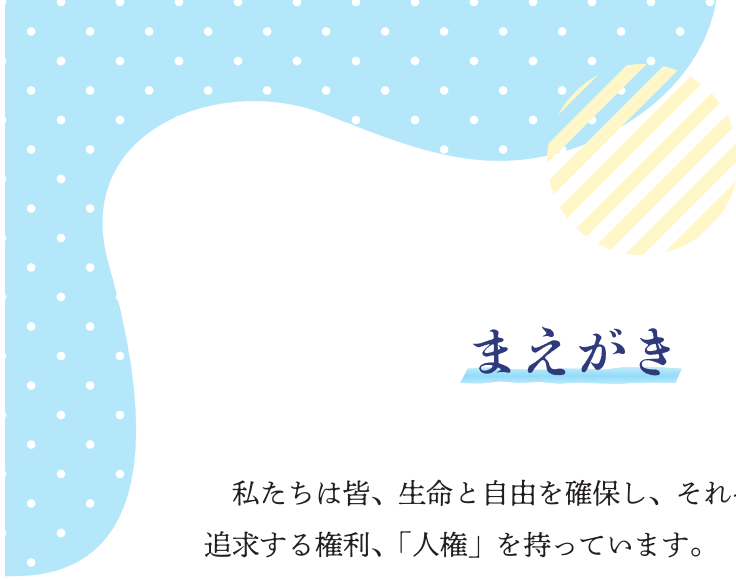


人権メッセージ集

高校生の人権メッセージ・著名人からのメッセージ





まえがき

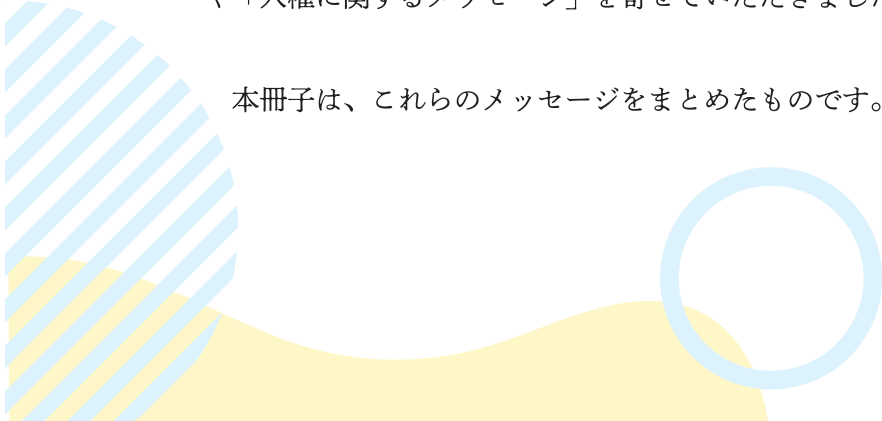
私たちは皆、生命と自由を確保し、それぞれの幸福を追求する権利、「人権」を持っています。

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、他者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	4
東京法務局長 平光 信隆	5
東京都人権擁護委員連合会会長 草薙 一郎	6
(公財)人権擁護協力会理事長 中村 浩紹	7

高校生の人権メッセージ

都立小岩高等学校

堀内 美莉愛	9	長尾 咲琉	11
有澤 陽葵	10	梶原 さくら	12

都立国際高等学校

山本 崇真	13	小林 真祐子	17
近野 結菜	14	本炭 汐果	18
橋口 小夏	15	阿部 詩子	19
堀 瑞希	16	楠田 蒼海	20

都立つばさ総合高等学校

片山 文花	21	古張 暖翔	24
吉川 瑚々那	22	高山 陽奈	25
千田 美桜	23	板橋 柑奈	26

都立農芸高等学校

浅井 森吏	27	岩月 陽葵	28
-------	----	-------	----

著名人からのメッセージ

アルケミスト	30
稲葉 修土	30
宇津木 瑠美	31
奥山 政幸	31
カイト&シンノスケ MC ノブ	32
かんばらけんた	32
木本 奏太	33
玉置 陽葵	33
仲川 輝人	34
バンクーナガンデ 佳史扶	34
HANDSIGN	35
マテウス	35
みたらし 加奈	36
葦原 海	36
村崎 太郎	37
MORIKO JAPAN	37

東京都人権啓発活動ネットワーク協議会とは 38

表紙：令和5年度「人権啓発交通広告ポスター」選定作品
日の出町立本宿小学校 児童作品

東京都知事

こ いけ ゆ り こ
小池 百合子



東京法務局長

ひら みつ のぶ たか
平光 信隆



好きなおことを

好きなおように

自由に

平光 信隆

多様性にあふれ

あらゆる人が自分らしく活躍する

インクルーシブシティ東京

小池 百合子

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



一番大切な
いのちが

草薙 一郎

規範意識を
深める青春力

中村 浩紹

高校生の人権メッセージ

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

自分や他者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。

- 生命の大切さや、自分や他者がかけがえのない存在であること
- いじめや暴力、差別など、他者を傷つける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、自分に何ができるか
- 人権尊重の大切さについて、世界に発信するメッセージ

あなたの放つ言葉が

どこまで旅をするのかなんて、誰も知らない。

一般の人から有名人にまで届くかもしれない。

それが良い影響を招くか、

あるいは死に導く悪になるのか。

言葉は、形の無い最強の武器。

人間が皆持つこの武器をどう活かすかは、あなた次第。

都立小岩高等学校 3年

ほり うち み り あ
堀内 美莉愛

「男らしく、女らしく」ってなんだろう。

自分の人生は「自分らしく」

生きていくのが正解だと思う。

男だとか女だとか関係ない。

私たちが誰かを思いやれる「人」である限り、

お互いを支え合って

生きていくのがあたりまえだ。

都立小岩高等学校 3年

あり さわ ひ まり

有澤 陽葵

言葉、時に薬となり、時に毒となる。

S N Sは見ず知らずの人に

簡単にコメントすることができる。

簡単にコメントできるからこそ、

心にも無いことも書ける。

その言葉で見ず知らずの人が

傷ついてしまうかもしれない。

あなたのその言葉、本当に必要？

都立小岩高等学校 2年

なが お しょう りゅう

長尾 咲琉

女性は男性を、男性は女性を、
これが普通だというならば他は特別？

普通でも特別でもない。

その人の「個性」そして「価値観」

お互いがお互いを認め合うこと。

普通や特別といった「枠」が無ければ誰も苦しまない。

見える世界も変わってくるだろう。

都立小岩高等学校 3年

かじ はら
梶原 さくら

あなたは、あなたが思っている以上に

あなた自身のことを知らない。

あなたは、あなたが思っている以上に

あなたが愛されていることを知らない。

「自分を好きになれ」とは言わない。

けれど、あなたのことを大切に思う人が

いるということを、どうか忘れないで。

都立国際高等学校 2年

やま もと しゅう ま
山本 崇真

どうか自分の理想に嘘をつかず進んでください。

周りにどう言われようと

ここまであなたが一生懸命生きてきたことに

変わりありません。

何が起きても全てあなたへの贈り物。

だから自分のことを愛すること、

常にありのままにいることを忘れないでください。

都立国際高等学校 2年

ちか の ゆい な
近野 結菜

人と違うことを恐れないで。

誰にでも、自分にしか輝けない素晴らしさが必ずあるから。

自分が自分を一番に愛して。

他人と比べてばかりいたら、

自分らしさも個性も消えてしまうから。

互いを尊重して認め合って。

この地球上の全てが唯一無二の存在なのだから。

都立国際高等学校 2年

はし ぐち こ なつ
橋口 小夏

ダサいと言われた、変と言われた。

だから変わる。

みんながおしゃれと言っているから、

流行っているから買う。

鏡を見てみよう。

そこにうつっているのは本当のあなたですか？

ありのままのあなたが一番素敵なのに。

都立国際高等学校 2年

ほり みず き
堀 瑞希

あからさまな差別や偏見。

多く的人是それが悪いと認識している。

だが無意識の差別はどうだろう。

自分が知らないうちに言った言葉が

人を傷つけているのかも。

そこで相手の変化に気がつける人になろう。

そこですぐに「ごめんなさい」といえる人になろう。

都立国際高等学校 2年

こ ばやし ま ゆ こ
小林 真祐子

世の中には人の数だけ考え方がある。

自分の意見を

相手に押しつけてはいないだろうか。

正解は一つではない。

押しつけるのではなく相手と意見を共有し、

受け入れよう。

新たな視点を持たせてもらえたと考えよう。

都立国際高等学校 2年

もと ずみ

しお か

本炭 汐果

どうして差別が起きてしまうの

自分と同じところだけを求めないで

みんな違って当たり前

自分と違うところを認めあって

リスペクトしあえたらいいのに

誰もがかけがえのない存在なのだから

都立国際高等学校 2年

あ べ

うた こ

阿部 詩子

「ありがとう」

その一言でみんなが笑顔になる。

みんなが笑顔になれば、

気分も明るくなる。

気分が明るくなれば、

「ありがとう」が増える。

「ありがとう」が増えれば、

いじめなんてなくなるはずだ。

都立国際高等学校 2年

くす だ

あお み

楠田 蒼海

青、群青色、瑠璃色、

似ているようで全く違う色。

パレットを広げて絵の具を混ぜれば、無限に色ができる。

私たちも同じようにそれぞれ違った色をもつ。

生き方には決まりはない。

大切なのは自分の色をもち続けること。

自分は自分。他人と比べる必要はない。

都立つばさ総合高等学校 2年

かた やま

ふみ か

片山 文花

命とは誰とも順位を争うことのできない

誰もが持っている宝物です。

周りの友達や家族、

そしてあなた自身もとても大切な宝物です。

そんな宝物を傷付けようとしていませんか？

一人一人が世界に一つだけの大切な宝物です。

これからもずっと大切にしましょう。

都立つばさ総合高等学校 2年

よし かわ こ こ な
吉川 瑚々那

スカートを履くことが苦手で

パンツスタイルばかりを着用していたら、

近所の方に「スカートを履かないなんて男の子みたい」と

言われたことがある。

しかし、母は私にスカートを一度も強要しなかった。

そんな母に育てられたことが、

私の人生の最大の誇りだ。

都立つばさ総合高等学校 2年

ち だ み お
千田 美桜

「いじめはしてはいけない」

分かってはいるが周りに流されてしまう。

でも自分がいじめを行わないことで

周りもいじめをやめてくれるかもしれない。

いじめは周りを止めるより

まず自分が周りに流されない。

これを一人一人が心掛ければいじめは減らせる。

都立つばさ総合高等学校 3年

こ ぱり はる と

古張 暖翔

私は中学1年生の頃に病気になりました。

私が学校の授業で障害者について話し合ったときに、

クラスの人に

「病気になるのは自分のせい」と言われて

とても悲しかった。

障害や病気は健康な人でもいつなるかわからないし、

なりたくてなったわけじゃない。

都立つばさ総合高等学校 2年

たか やま はる な

高山 陽奈

自分を大切にしていますか。

他人と自分を比べて落ち込んでしまった事がある人は、

少ないと思います。

自分と全く同じ人を見つけた事がありますか。

みんな個性を持っています。

一人一人自分の事を大切にし、他人を尊重し、

一度きりの人生を楽しみましょう。

都立つばさ総合高等学校 2年

いた ばし かん な
板橋 柑奈

僕が小学生の時に障害のある子が転入してきた。

その子はいじめられた。

僕は仲良くした。

僕もクラスの子に避けられた。

いじめはやめて！と強く言える僕になりたいと思う。

きっといじめたくなんてないと

思っている人もいると思うから。

都立農芸高等学校 1年

あさ い しん り
浅井 森吏

私は人権に関わる社会問題は

一生ある問題だと思う。

偏見や差別などがなくなる限り、解決しない事だ。

人それぞれ個性がありみんな違う良さがある。

それを否定してはいけないと思う。

互いに助け合い思いやりの心を持って

生活する事が大切だと思う。

都立農芸高等学校 1年

いわ つき

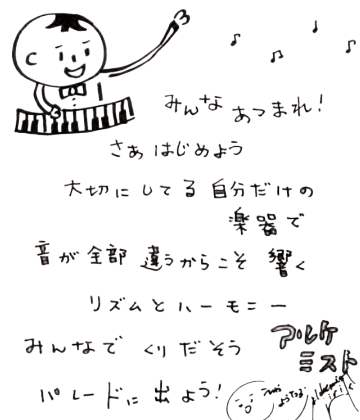
ひ まり

岩月 陽葵

著名人からのメッセージ

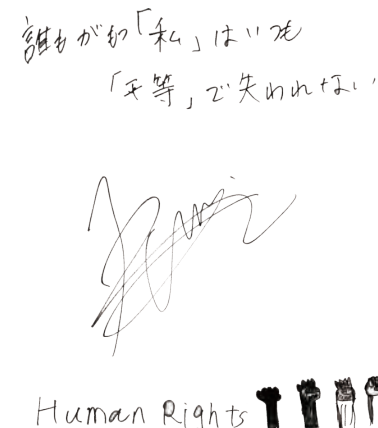
青少年への応援メッセージ

人権に関するメッセージ



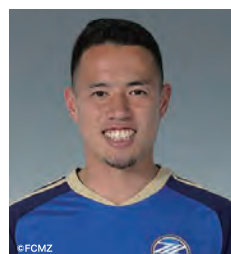
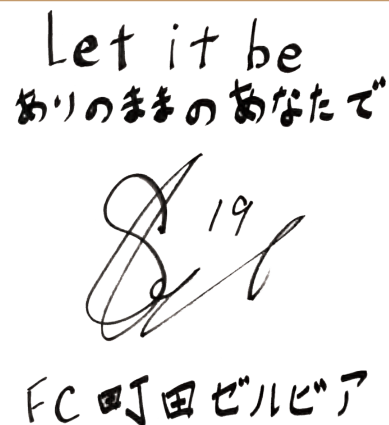
アルケミスト

小説『アルケミスト』の著者パウロ・コエリョから認められた日本で唯一のアーティスト。積水ハウス、大塚製薬ポカリスエットイオンウォーターなど数多くのCMを担当。学校公演活動を積極的に行っており、これまで同った学校は300校を超えている。その評価を受け第47回ベストレッサー特別賞を受賞。



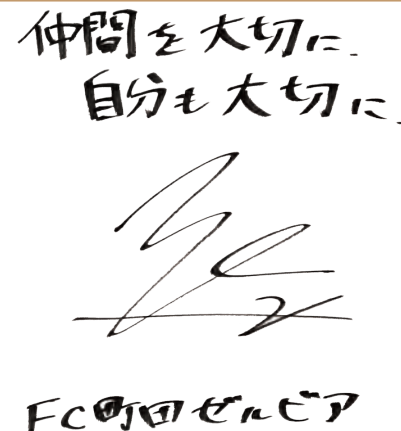
宇津木 瑠美

日テレ・東京ヴェルディベレーザ所属プロサッカー選手。16歳で日本女子代表に選出後、数々の国際試合に出場し女子ワールドカップ優勝も経験。後方から繰り出す、試合展開を変える正確なロングパスに定評がある。
■背番号：30 ■ポジション：DF
■生年月日：1988年12月5日
■出身：神奈川県 ■身長／体重：169cm／59kg



稲葉 修士

FC町田ゼルビア所属プロサッカー選手。一度は日本でのプロサッカー選手になる夢を諦めるも、その後海外でキャリアをスタートさせた経歴を持つ。チーム随一のボール奪取力を誇り、がむしゃらなプレーはチームとサポーターを熱くする。
■背番号：19 ■ポジション：MF
■生年月日：1993年6月29日
■出身：大阪府 ■身長／体重：172cm／69kg



奥山 政幸

FC町田ゼルビア所属プロサッカー選手。鉄壁の守備力と高いボール奪取力でサイドを駆け上がる。選手・スタッフからの信頼も厚く、2023シーズンはキャプテンとしてチームを統率する。
■背番号：2 ■ポジション：DF
■生年月日：1993年7月28日
■出身：愛知県 ■身長／体重：173cm／70kg

共有
- SHARE -
MC ノブ



カイト&シンノスケ MC ノブ

世界で人気のフリースタイルけん玉の世界大会 CATCH&FLOW(キャッチアンドフロー)のチャンピオンカイト&シンノスケと主催 MC ノブのユニット。世界チャンピオンの圧巻のパフォーマンス、世界最大けん玉教室の講師というギネス記録を持つ MC ノブによるけん玉の歴史&文化を伝えるワークショップ活動等を全国で行っている。

“自分らしく”を
諦める必要はない
いった、ア味方だよ!

かなたの 奏太



きもと かなた 本木 奏太

1991年生まれ 大阪芸術大学映像学科卒
映像クリエイター、YouTuber
YouTube「かなたのむ。」約25万人
割り当てられた性別は女性、性別適合手術をし、現在は戸籍上も男性として生活。LGBTQ、耳の聞こえない両親との生活、ありのままの日常を発信。

困った時には
「助けて」と言える社会に。
助け合う、
やさしい社会に。

車いすダンサー

和良佳志



かんばらけんた

車椅子ダンサー、サーカスパフォーマー。
車椅子の上での逆立ちや空中芸など、上半身を最大限に生かした技が特徴。先天性の二分せきつい症という障害をもって生まれる。
東京2020パラリンピック開会式や、MISIAライブツアーなどにも出演。

誰もが
「わたしが望む
わたしの道」を
進める
世界を
目指して



たま き ひより 玉置 陽葵

障がい者モデル・タレント（高校3年生）。障がい者専門芸能事務所、アクセシビリティマネジメント所属。
「車椅子JK」という肩書きで活動し、TVやSNSなどでも注目を集める。
進行性障がい、筋ジストロフィーウルリッヒ型。ウルリッヒの会副代表を務める。

みんなで
がんばりましょう。

39
FC東京



なか がわ て る ひ と
仲川 輝人

FC東京所属プロサッカー選手。驚異的な加速でチャンスをつくり、正確なシュートでゴールを量産する元日本代表。2019年にはJリーグMVPと得点王を獲得した。

■背番号：39 ■ポジション：FW
■生年月日：1992年7月27日
■出身：神奈川県 ■身長／体重：161cm／57kg

君のままで。
HAND
SIGN.



ハ ン ド サ イ ン
HANDSIGN

歌・ダンス・手話を融合したスタイルを確立したバイオニア。実話を基に制作した「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。日本初となる全てのエンターテインメントに手話をつけて届ける「手話フェス」を主催している。

you'll never
walk alone

49
FC Tokyo



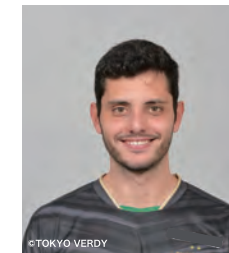
か し ェ る ぶ
バングーナガンデ 佳史扶

FC東京所属プロサッカー選手。フィジカルの強さを活かした積極的なプレーが特長。常に謙虚で向上心を忘れない真面目な性格で、2023年は日本代表にも選ばれた。

■背番号：49 ■ポジション：DF
■生年月日：2001年9月24日
■出身：東京都足立区 ■身長／体重：176cm／74kg

Você é mais corajoso do que pensa,
mais forte do que parece e mais esperto
do que acredita.

1



マテウス

東京ヴェルディ所属プロサッカー選手。チームの最後の砦としてゴールを死守する絶対的守護神。来日4年目を迎える2023シーズンは、副キャプテンとしてチームを引っ張っている。

■背番号：1 ■ポジション：GK
■生年月日：1993年4月10日
■出身：ブラジル ■身長／体重：190cm／82kg

「あなたは自分が思っているより勇敢で賢く、見かけによらず強い」

いろんな依存先を
作っていくことが
この世界を生きていくための
金建となります。
あなたにとって生きにくい場所を
あなたは選ばなくていい

かな
加奈



かな
みたらし 加奈

1993年、東京都生まれ。臨床心理士・公認心理師。
専門家と共に性被害や性的同意に関する情報を発信するメ
ディア『mimosas (ミモザ)』の代表副理事も務める。
現在、情報・報道番組などにも出演し、メンタルヘルスや
ウェルビーイング、LGBTQ+の認知を広める活動や講演
も行なう。

1960年代の
公民権運動などの
人権を守る運動が
あり、今の世の中の
公平があることを
感じたいぞ！！
中東の平和を
木下あけみ



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。

自分の気持ちに、
素直に生きる。
相手の気持ちも、
知ることから。

2023
myu



あし はら みゅう
葦原 海

総SNS (@myu_ashihara) フォロワー 70万人超え/
車椅子ユーザー。
16歳で事故により両足切断。持ち前の明るさで健常者と
障害者の架け橋になるべくモデル活動を始め、多方面で活
躍。最近ではパリコレクションに出演し、初著書『私はな
いものを数えない。』を出版。

“LEAVE NO
ONE BEHIND”
MORIKO JAPAN



モ リ コ ジ ャ パ ン
MORIKO JAPAN

進行性の目の難病「網膜色素変性症」により、見えなくな
っていく症状が悪化していく中、自身も持ちたくなかった
白杖を持たなければ生活ができなくなっていた。
そんな中幼少期から続けてきた BREAKIN(ブレイクダンス)
が命を救ってくれた。
白杖を持った BREAKINで「誰も取り残さない世界」を
つくるため活動中。

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。

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5年度 **人権メッセージ集**

令和5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/>

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] <http://k-jinken.or.jp/>



HP