

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



 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)人権擁護協力会)

令和4年度

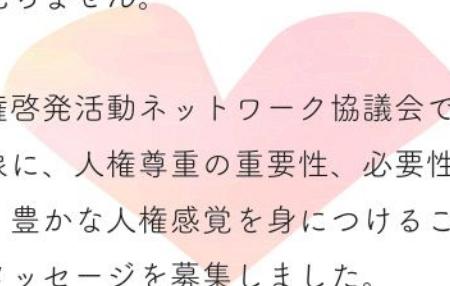


リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

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 坂本 佳胤	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

都立葛飾野高等学校

内山 昂	9	小嶋 樹蘭	11
カルバハル ケイ	10	前原 夕夏	12

都立国際高等学校

今井 すず	13	谷口 萌杏奈	17
尾郷 結衣	14	元橋 日向	18
河野 美心	15	若林 晴香	19
斎藤 亜実	16		

都立つばさ総合高等学校

阿部 美識	20	島田 来夢	21
-------	----	-------	----

都立農産高等学校

生徒作品	22
------	----

都立渕江高等学校

石川 淳	23	日高 亜優	26
今 智美	24	村上 紫邑	27
露木 莉奈	25		

都立東久留米総合高等学校

山口 志稀	28
-------	----

●著名人からのメッセージ

岩清水 梓	30
太田 修介	30
大山 加奈	31
小池 純輝	31
式町 水晶	32
鶴田 能史	32
天狗	33
東京ドロンパ	33
D U D U	34
根木 慎志	34
はるな愛	35
H A N D S I G N	35
村崎 太郎	36
森重 真人	36
J A K U B S L O W I K	37
ryuchell	37

●東京都人権啓発活動ネットワーク協議会とは

表紙：令和4年度「人権啓発交通広告ポスター」選定作品

豊島区立巣鴨小学校 児童作品

東京都知事

小池 百合子
こ いけ ゆ り こ



東京法務局長

坂本 佳胤
さか もと よし たね



百合子

誰もがともに支え合う
あらゆる違いを受け入れ

全ての「人」が輝く都市・東京

守りたい
あなたが笑顔で歩める
ようになり
坂本佳胤

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



君へ授けられた
時を恋しう
人生を歩む
生命に感謝！
その大切さを知り
豊かな心を持つう

草薙 一郎

中村 浩紹

君へ授けられた
時を恋しう
人生を歩む

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
メッセージにしていただきました。

- 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



あなたは、相手を見て話せていますか。

たとえそれが相手の見えない

インターネットの世界でも、

相手の気持ちが見えていますか。

あなたの話す情報は、誰からきいたものですか。

それを見て傷つく人はいませんか。

もう一度考えてみてください。

都立葛飾野高等学校 3年

うち やま すばる
内山 昂

小さい頃、母は私と妹を養うため

夜遅くまで働いていた。

その時間は辛く、

妹の面倒も見てていたので

一人で抱え込むことがクセになっていった。

自分らしく生きていくためにも、周りに相談しよう。

ゆっくりでもいい。必ず助けてくれる人がいるよ。

なぜ人と違うことはいけないことなのか。

普通という定義は誰が決めたのか。

普通で良いなら優秀なクローン人間を何人も作ればいい。

一人ひとり違う価値観があるから

世界は変わることができる。

また、自分とは違うことに出会うことが

人生の面白い所だと考える。

都立葛飾野高等学校 3年

カルバハル ケイ

都立葛飾野高等学校 3年

こじま
小嶋 樹蘭

誰しもが一度は死にたい、

と思う程辛い体験をしたことがあると思う。

私も、自分の命なんてどうでもいいと思った頃があった。

けれどそんな時に弟が私の為に泣いてくれた。

友人が支えてくれた。

皆が大事に想ってくれている命は、

絶対に守るべきものだと思う。

なぜ同性同士だからって

肩身の狭い思いをしなければいけないのでしょうか。

異性で出会うよりも確率が低いのに、

それでも愛するパートナーを見つけて

結ばれたのならば、

わたしたちはその出会いを

もっと尊重すべきだと思います。

都立葛飾野高等学校 3年

まえ はら ゆう な
前原 夕夏

都立国際高等学校 2年

いま い
今井 すず

見慣れない文化、人種、宗教、病気、障害。

断片的なイメージや見た目で判断し、

無意識に線を引いていないだろうか。

知らないだけなのではないだろうか。

その人について知ろうとしてみただろうか。

無知が生み出す偏見や差別に

支配されないようにしよう。

「助けて」届かない声

戦争により多くの人の未来が失われた

同じ人間なのに傷つけ合う

同じ人間なのに命を奪い合う

命に優劣なんてないのに

人一人尊重できない世界なんて

誰も望まない

都立国際高等学校 2年

お ごう ゆ い
尾郷 結衣

都立国際高等学校 2年

こう の み こ
河野 美心

自分と違うものを取り除こうとしないで。

性別、肌の色、国籍。

人の数だけアイデンティティがある。

ただ一つ世界中皆に共通する事は、

人に認められ社会の一員として

幸せに生きたいって気持ちだよ。

お互いのその気持ちを尊重できる優しい世界にしたいな。

この世に同じ人なんて一人もいないのだから

分類なんてしなくていい。

みんな顔も性格も好みも違う。

だからあなたの個性が輝いて見える。

その人の輝きに気づけるあなたもまた輝いている。

都立国際高等学校 2年

さいとう　あみ

齋藤 亜実

都立国際高等学校 2年

たにぐち　もあな

谷口 萌杏奈

言葉の力。

目には見えないこの大きな力は、

時には深く傷を負わせるものに、

また時には傷をいやしてくれるものになります。

今、あなたの口からでた、

あなたが書き込んだ言葉はどちらの力を持つでしょうか。

あなたはどちらの力を持たせたいでしょうか。

正しく理解し、思いやりを広げよう。

世の中にある全ての偏見や差別は

一人一人の知識と思いやりでなくしていける。

言葉を発する前に、

一度立ち止まって自分の言葉を振り返ってみよう。

傷つく人や悲しむ人がいないか、

考えてみよう。

都立国際高等学校 2年

もと はし ひ なた

元橋 日向

都立国際高等学校 2年

わか ぱやし はる か

若林 晴香

「言葉」は、

人を楽しませたり、

喜ばせてあげることもできます。

しかし、傷つけてしまうこともあります。

たった一言で人を変えることもできます。

私は、人が幸せになるような言葉を言いたい。

みんなもそうであってほしい。

いじめは絶対にしてはいけないことだと

分かっていながらも、

貴方の何気ない一言が誰かを傷つけてはいないだろうか。

いじめられた人が

どれだけ心を傷つけられるのかを忘れてはいけない。

その為には、「幸せに生きる権利」である人権を

尊重する必要があるのだ。

都立つばさ総合高等学校 2年

あ　べ　　み　　さと
阿部　美識

都立つばさ総合高等学校 3年

しま　だ　　ら　　む
島田　来夢

「一人の人を恋愛感情で好きになる」。

これは、異性同士でも同性同士でも起こることです。

それなのに差別する人がいるのは

おかしいと思います。

人には幸せに生きる権利があります。

さまざまな「好き」を受け入れ、

尊重することがとても大切なことだと思います。

都立農産高等学校 1年

生徒作品

インターネットによる人権侵害は

なぜ無くならないのだろうか。

誰に言われているのかも

誰に言っているのかもよく分かっていないのに

なぜそんな酷い事が言えるのだろうか。

その言葉で亡くなる命がある事をしらないのか。

自分自身の行動に責任をもとう。

都立淵江高等学校 1年

いし かわ れい
石川 澄

地球上に住んでいる人達、

一人一人には、「人権」が存在する。

人権を奪うことは決して許されない。

それはその人の自由を奪うことだから。

いじめや暴力、戦争は人々が悲しむものであり

誰一人幸せになる人はいない。

だから絶対に奪ってはいけないので。

どうして「女なんだからこうしろ。」、

「男だからこうであるべき。」

などと言われるのだろう。

女だから、男だからではなく、

すべての人々が平等に、「ありのまま」に生きるべき。

他人に決められた人生ではなく、

自分で決めた人生を大切に。

都立淵江高等学校 1年

こんともみ
今 智美

都立淵江高等学校 1年

つゆきれな
露木 莉奈

いじめや暴力をしている人は

なぜそのようなことをするのだろうか。

同じ人間なのになぜそんなことをするのか。

いじめられる方が悪いなどを最近聞くが

なぜいじめられる方が悪いと思うのか。

私は言いたい。

その人が何をしてもいじめていい理由にはならないと。

都立淵江高等学校 1年

ひ だか あ ゆ
日高 亜優

「大丈夫」と笑顔をふりまく人ほど

辛い思いをしている。

助けを求めても言葉が出ず、また一人で苦しむ。

そんな人が大勢いることに気づいてほしい。

言葉、笑顔が全てではない。

一つ一つの言葉に責任をもち、手を差しのべてほしい。

救う一つの方法とは何か。

都立淵江高等学校 1年

むら かみ し ゆう
村上 紫邑

「人権」この言葉は現代では、
多くの問題の中で取り上げられている。
人権への理解が深まる中、
解決するため行動に移す人は少数だ。
だからまず、人権が大切だと納得し
問題提示に共感して終了するこの環境を改善し整え、
基盤を作ることが大切だと考える。

都立東久留米総合高等学校 3年

やま ぐち し き
山口 志稀

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



誰もが
誰かに支えられている。
優しい心で仲間を大切に。

ReyesA
DF33
FC東京ヴェルディベレーザ



いわ
か
みず
あづさ
岩清水 梓

日テレ・東京ヴェルディベレーザ所属プロサッカー選手。ワールドカップ優勝、ベストイレブン13年連続選出の日本を代表するDF。強いリーダーシップでチームの守備を統率する。また2020年に第一子を出産。育児と競技の両立にも挑む。

- 背番号：33 ■ポジション：DF
- 生年月日：1986年10月14日
- 出身：岩手県 ■身長／体重：163cm／55kg

何があれとも
自分を信じてあげる

Ogawa
28
FC町田ゼルビア



おお
た
しゅう
すけ
太田 修介

FC町田ゼルビア所属プロサッカー選手。相手を置き去りにするスピードと放たれる弾丸シュートでゴールネットを揺らす。熱い気持ちも併せもつ切り込み隊長。

- 背番号：28 ■ポジション：FW
- 生年月日：1996年2月23日
- 出身：山梨県 ■身長／体重：176cm／70kg

困っているひとに
やさしさのバスを
思ひやりのトスを



個性を大切に！

Ono
19

東京 ヴェルディ

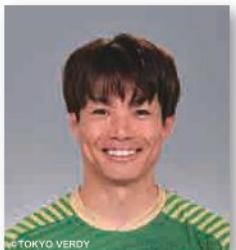


おやま
かな
大山 加奈

小学校2年生からバレーボールを始め、小中高全ての年代で全国制覇を経験。高校卒業後は東レ・アローズ女子バレーボール部に入部。日本代表には高校在学中の2001年に初選出され、オリンピック・世界選手権・ワールドカップと三大大会すべての試合に出場。

力強いスパイクを武器に「パワフルカナ」の愛称で親しまれ日本を代表するプレイヤーとして活躍。

2010年6月に現役を引退し、2021年に不妊治療を経て双子の女の子を出産。現在は全国での講演活動やバレーボール教室、解説、メディア出演など多方面で活躍しながら、バレーボールを通して多くの子供たちに笑顔を届けたいと活動中。



おお
の
じゅん
ぴ
小池 純輝

東京ヴェルディ所属プロサッカー選手。昨季までの3年間で40ゴールを挙げ、経験を積み重ねてすごみを増しているストライカー。足元のテクニックと裏への抜けだしななど、前線で必要な武器を高いレベルで兼ね備える。

- 背番号：19 ■ポジション：MF
- 生年月日：1987年5月11日
- 出身：埼玉県 ■身長／体重：180cm／74kg

「人」と「人」が本当の意味で、理解し合っていく事は、時に、困難を極めるものと成り得るのかかもしれません。しかし、久が心から相手を理解しようとすると、姿には、「僵かな苦笑」がきっと詰まっているものであり、そのような相手への「無償の愛」こそが、直ぐの平和への大キタムだと田代いいます。

しき まち みず き
式町 水晶

1996年北海道生まれ。3歳で脳性まひと診断され、リハビリの一環としてヴァイオリンを始める。自身の障がいと闘いながら、不断の努力により2018年、21歳でメジャーデビューを果たす。障がい者と健常者の垣根を越えて、地域社会や若者に夢・希望を少しでも贈りたいとの思いでコンサート、ライブ、楽曲制作の他、全国各地で講演会も多数開催。また、『津波ヴァイオリン』を託されたヴァイオリニストとして被災地でのボランティア演奏を通じ支援活動を精力的に行っている。テレビ・ラジオなどメディアにも多数紹介されている、いま話題の若きポップヴァイオリニスト。

あなたには
あなたは
あらわすのままの
姿であるなりで
尊いです

つる た たか ふみ
鶴田 能史

tenbo代表 ファッションデザイナー
千葉県生まれ。年齢、国籍、性別、障がいの有無を問わず平和への願いも込めて発信。東京コレクションなど多方面でファッションショーを開催。各界で活躍する多数著名人の衣装などを手がける。現在はファッション業界で培ってきた経験を教育の分野に還元し、未来ある子供達のための発信に力を注いでいる。

天狗



君は
1人じゃない!!

てん ぐ
天狗

川田哲志（かわたけとし）と横山裕之（よこやま ひろゆき）とで2004年にお笑いコンビ「天狗」を結成。
兵庫県出身、NSC 東京9期生。
各種テレビ番組に出演し、『首都圈住みます芸人』のほか日本一立ける漫才師として活動中！！

とう きょう
東京ドロンパ

FC東京チームマスコット。
1998年10月1日、港区麻布狸穴町（まみあなちょう）で生まれる。六本木と東京タワーのほぼ真ん中に位置する狸穴町、いわゆる生粋の都会っ子。知らぬ間にバッと現れドロンといなくなることから、いつしか仲間から「東京ドロンパ」と呼ばれるようになった。

A educação e o conhecimento são um dos principais pontos para melhorar nosso mundo.



「たくさん勉強して、僕らの世界をもっともっと素晴らしいものにしてください！」



ドゥ
DUDU

FC町田ゼルビア所属プロサッカー選手。独特なリズムでのドリブルを武器に相手ゴールに迫る。得点能力も高く日本語も得意な陽気なアッタッカー！

- 背番号：7 ■ポジション：FW
- 生年月日：1990年4月21日
- 出身：ブラジル ■身長／体重：180cm／75kg

誰もが違いを認め
素敵に輝く社会を目指して

東京2020オリンピック

アスリート

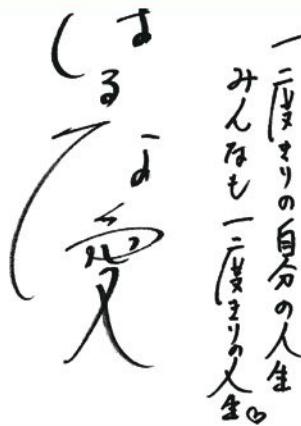


ね
ぎ
しん
じ
根木 慎志

シドニー2000パラリンピックでは、男子車椅子バスケットボール日本代表のキャプテンとして出場。

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会ではパラリンピックバレーボール副会長を務める。

「出会った人と友達になる」をキーメッセージに年間100校の学校へ講演活動を行う。これまでに延べ3,600校80万人の生徒達と出会う。



はるな愛

タレント・歌手。大阪府出身。2008年口パクものまね「エアあやや」で人気を博し、テレビ番組に引っ張りだこに。2009年『ミス・インターナショナル・クイーン2009』で世界一の称号を得る。2010年の『24時間テレビ』のチャリティーマラソンランナーに抜擢され完走を果たす。2013年9月には韓国観光名譽広報大使に任命され、現在も日本と韓国のかけ橋となっている。2021年8月には東京2020パラリンピック開会式に出演を果たす。そして、今年9月30日には歌手として8曲目の新曲「キミトワタシ」を配信。

多数のレギュラーパン組や広告に出演し、人権にまつわる講演会にも呼ばれる他、映画監督、実業家としての顔も持つ。また、被災地支援や貧困家庭支援にも力を入れてきている。



ハンド
サイン

HANDSIGN

ボーカル&手話パフォーマー。実話を基に制作した「僕が君の耳になる」MVはYouTubeで1,000万回再生ヒットを記録し映画化！

結成15年の活動功績が認められ、青年版国民栄誉賞と称される「JCI JAPAN TOYP 2020」でグランプリ受賞。今年、日本初となる歌、ダンス、お笑い全てのエンターテイメントに手話で届ける夏フェスを開催！

おはな
みや
つまうた
君達の時代
もうたがりよ
は



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させる。上京後、銀座歌舞伎屋橋交差点で大道芸を披露し話題に。その後、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る。1992年にはアメリカ合衆国に進出、NYリンカーンセンターでの公演やテレビ番組に出演。中国公演も成功させる。2015年に新生「日光るる軍団」をオーブン。テレビ番組出演や全国公演のほか、講演会や執筆活動も行っている。
現在は、自身の活動の他に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。

RESPECT

1
3



もり しげ まさと
森重 真人

FC東京所属プロサッカー選手。
1対1の強さ、打点の高いヘディング、ビルトアップ能力をあわせ持ち、セットプレーから高い得点能力も発揮する日本屈指のセンターバック。
■背番号：3 ■ポジション：DF
■生年月日：1987年5月21日 ■出身：広島県
■身長／体重：183cm / 80kg

FAIR PLAY

Jakub Slowik
#29



ヤクブ スウォビック
JAKUB SLOWIK

FC東京所属プロサッカー選手。
素早い反応を武器にシュートストップやハイボールの対応などに優れたGK。抜群の安定感で最後尾からチームを支える。
■背番号：24 ■ポジション：GK
■生年月日：1991年8月31日
■出身：ポーランド
■身長／体重：190cm / 82kg

たゞ
理解で
認め合おう

ryuchell



りゅうちえる
ryuchell

タレント・株式会社比嘉企画代表取締役。
1995年生まれ沖縄県出身。個性的なファッショントロピカルキャラクターで注目を集め、パートナーのpecoと多数のバラエティ番組に出演。一児の父となった現在は育児やSDGs、報道番組への出演など活動の幅を広げ、2020年よりNHK「高校講座・家庭総合」のMCを務める。自身SNSでの「自己肯定感」に関する発信がたびたび話題となり、2021年に初の著書となる「こんな世の中生きていくしかないなら」を出版。現在は女性誌等で4本の連載を持つ。

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。