人権メッセージ集

高校生の人権メッセージ・著名人からの人権メッセージ

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３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 ―― 6

東京法務局長　坂本 佳胤 ―― 7

東京都人権擁護委員連合会会長　草薙 一郎 ―― 8

（公財）人権擁護協力会理事長　中村 浩紹 ―― 9

◆高校生の人権メッセージ

都立足立新田高等学校

石川　鈴華 ―― 13　今野　梨琴 ―― 13

都立園芸高等学校

小川　和樹 ―― 14

都立葛飾野高等学校

今埜　菜々子 ―― 14　小菅　凜 ―― 16

金子　梓那 ―― 15　中島　美成 ―― 17

神田　花梨 ―― 15　茂木　千春 ―― 17

北島　一貴 ―― 16

都立国際高等学校

鵜飼　萌代 ―― 18　津村　花音 ―― 20

菊地　萌絵 ―― 18　桧原　鎮伊 ―― 21

小林　晏 ―― 19　福山　めぐ ―― 21

坂本　彩華 ―― 19　森田　果恋 ―― 22

佐藤　寧音 ―― 20

都立つばさ総合高等学校

青木　優香里 ―― 22　吉田　康笑 ―― 23

都立農芸高等学校

山村　平蔵 ―― 23

都立農産高等学校

境　一誇 ―― 24　森　風優 ―― 24

都立広尾高等学校

清水　ひなた ―― 25　松沢　日和 ―― 26

藤井　千咲 ―― 25

都立淵江高等学校

佐藤　奈実 ―― 26
松浦　郁希 ―― 27
山下　りさ ―― 27
長谷川　凜 ―― 28
土方　菜々紗 ―― 28

都立文京高等学校

荒井　萌佳 ―― 29

都立武蔵村山高等学校

伊藤　綾香 ―― 29
小田　菜摘 ―― 30

◆著名人からのメッセージ

井手上　漠 ―― 32
木下　航志 ―― 32
三ツ矢　雄二 ―― 33
村崎　太郎 ―― 33

◆東京都人権啓発活動ネットワーク協議会とは ―― 34

表紙：令和３年度「人権啓発交通広告ポスター」選定作品
八王子市立第三小学校　児童作品

主催者
メッセージ

東京都知事

小池　百合子（こいけ　ゆりこ）

様々な違いを認め合い
誰もがいきいきと活躍する
明日への希望に満ちた東京へ

小池百合子

東京法務局長

坂本　佳胤（さかもと　よしたね）

声を叫びを届けてほしい
誰もがかけがえのない存在
全力で支えたい

坂本佳胤

東京都人権擁護委員連合会会長

草薙（くさなぎ）　一郎（いちろう）

豊かな知識を
身につけ、これを
正しく使える人に
なろう

草薙一郎

（公財）人権擁護協力会理事長

中村（なかむら）　浩紹（ひろつぐ）

人の人たる
感性を磨き
日々邁進する

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

辛いならやめてもいいけど
生きるのをやめる
という選択肢は作ってほしくない。
自分が弱いのではない、
一人だと思わないでほしい。
生きていく上で全て完璧にしようとしないで、
たまには適当にやることも大事だと思う。

都立足立新田高等学校 2年
石川（いしかわ）　鈴華（すずか）

産まれてきたからには、生きる価値がある。
産んでくれた事に感謝しながら
生きることに意味がある。
簡単に命を絶たないで頑張って生きてほしい。
生きる意味が分からないのならば、
ゆっくりと探していけばいい。
自分なりに生きていけばいい。

都立足立新田高等学校 2年
今野（こんの）　梨琴（りこと）

なんで同じ人間なのに、肌の色や国、宗教
で差別が起こるのかが分からない。
例えを出せば、海外の写真で、
卵の殻の色は違っても、
中身は同じだというものがある。
これは人間も同じなのではないだろうか。
外見ではなく、中身を見るべきだと思う。

都立園芸高等学校 2年
小川（おがわ）　和樹（かずき）

私のいとこは外国人のハーフですが、
黒人であるために人種差別を受けたことが
あるそうです。
肌の色、見た目だけで相手の何がわかるのだろう。
私たちはまず、相手の中身を知ろうとする
気持ちをもつことがグローバル化が進む
現代にとって大切だと思います。

都立葛飾野高等学校 3年
金子（かねこ）　梓那（あづな）

「肌が黒いから」おかしい。
「障がいがあるから」おかしい。
「国が違うから」おかしい。
私たちは見た目ですぐ相手を決めつける。
中身も見ずに。
でも、その「おかしい」と思う基準は何だろう。
外見ではなく心でつながっていこう。

都立葛飾野高等学校 3年
今埜（いまの）　菜々子（ななこ）

「君なのに、そんなことができたのか」
と小学校で言われたことはまだ忘れられません。
見た目や性格からは
想像できないことだったのかもしれないけど、
偏見を持たずにほめてほしかったです。
大人だから子どもに何を言ってもいいとは
思ってほしくなかった。

都立葛飾野高等学校 3年
神田（かんだ）　花梨（かりん）

「外人だから。」と小学生の頃に言われていた
友達がいました。外国人だからといって
何か問題でもあるのでしょうか。
肌の色、言語、生まれ育った環境が違うだけで
どうして壁を作ってしまうのでしょうか。
同じ人間として仲間だと思える日は
いつ来るのでしょうか。

都立葛飾野高等学校 3年
北島（きたじま）　一貴（かずき）

家事は女性がするもの。
育児は女性がするもの。
そんな固定概念はどこから生まれたのだろうか。
女性だって社会に出て活躍できる権利がある。
もしも家事、育児をする割合が
男女平等になったとしたら、
日本の社会が今よりもっと成長していけると思う。

都立葛飾野高等学校 3年
中島（なかじま）　美成（みなり）

私はまだ 17 年間しか生きていないが、
この 17 年で沢山のいじめ・差別の
ニュースを見聞きした。
少し自分とは異なるところがあると、
その人を排除しようとする人が出てくるのだ。
同じ時代を共に生きる人間なのに。
全人類が平等に生きられる世界になって欲しい。

都立葛飾野高等学校 3年
小菅（こすげ）　凜（りん）

どうして日本では同性婚が認められないのか
私は疑問に思います。
ニュースでは生産性がないなどと言われていますが、
子どもを産むことだけが結婚するメリットではないし、
私は性的少数者の愛も
様々な形があって皆素敵なので
日本でも認められてほしいと思います。

都立葛飾野高等学校 3年
茂木（もぎ）　千春（ちはる）

自分自身を愛すること。
それは幸福への一番の鍵となる。
心と鏡と向き合って自分の全てを認めよう。
みんなが自分を愛したとき、
それぞれの個性が輝く美しい世界が広がる。
あなたは世界でたった一人。
かけがえのない存在です。

都立国際高等学校 2年
鵜飼（うかい）　萌代（もえよ）

女だから。男だから。
そうやって無意識に人を傷つけていませんか？
生まれ持った性別はあるけれど、
性のあり方はそれぞれ違う、一つの個性です。
その素敵な個性を
「当たり前」でつぶさないでください。
あなたの「当たり前」はあなたにしか通用しません。

都立国際高等学校 2年
小林（こばやし）　晏（あん）

気に入らない、好きじゃない。
それだけで人の悪口を世界に公開していませんか。
された人が辛い思いを我慢する前に、
あなたの一時的な感情による書き込みを
我慢することが必要です。
傷つけることより
笑顔にすることに専念しませんか。

都立国際高等学校 2年
菊地（きくち）　萌絵（もえ）

だれかを傷つけても、
自分を幸せにする答えは決して返ってこない。
でも優しさを投げれば、
優しさがあなたにも巡ってくる。
あなたのその行動、言葉はブーメランだ。
自分を大切に、相手を大切に。
優しいブーメランが飛び交う社会をつくろう。

都立国際高等学校 2年
坂本（さかもと）　彩華（あやか）

十人十色。
この世界には、育った環境、経験、感じ方、
考え方、すべてがあなたと違う７０億人が、
あなたと同じように生きています。
見えないもの、知らないことを想像して、
ちがいを受け入れる力。それが、平和を願う
私たちに必要なものではないでしょうか。

都立国際高等学校 2年
佐藤（さとう）　寧音（ねね）

暴力には様々な形がある。
言葉だって暴力になり得る。
言葉によってできた傷は目に見えないけれど、
傷はずっと深く、傷跡はずっと残り続ける。
その傷を癒やせるのもまた、言葉だ。
人を傷つける言葉と救う言葉、
あなたはどちらを使いたいですか？

都立国際高等学校 2年
桧原（ひのきばら）　鎮伊（ぢに）

警察官になりたい。お花屋さんになりたい。
こう言ったらきっとあなたは応援してくれるよね。
なら、女の子になりたい。男の子になりたい。
これも応援するべきじゃない？
なりたい自分になるために頑張る人は、
みんな等しく輝いているよ。

都立国際高等学校 2年
津村（つむら）　花音（かのん）

自分と他人を比べないで。
他人と違うことを恐れないで。
あなたという人間は世界にたった一人だけ。
周りと違って何が悪い？
あなたの個性や考えを認めてくれる人は沢山いる。
個性を消さないで。あなたの信じる道を
あなたらしく生きてください。

都立国際高等学校 2年
福山（ふくやま）　めぐ

日々ネット上で見かける誹謗中傷。
正義のもとに「注意」や「アドバイス」を
していると言いながら、
言葉に温もりがないのはなぜでしょう。
あなたはその人に面と向かって
その言葉をかけることができますか？

都立国際高等学校 2年
森田（もりた）　果恋（かれん）

新型コロナウイルスが流行してから
「ありがとう」を使う機会が増えた。
その言葉の重みというのを
コロナ禍の中で気づいた。
「ありがとう」を言えば、
相手も自分も嬉しくなる。それが広がれば、
世界中で笑顔が増えると思う。

都立つばさ総合高等学校 3年
吉田（よしだ）　康笑（やすえ）

私の両親は難聴者です。
その両親から差別的なことを受けた話を
よく聞きます。中でも、障がいのある人は、
なりたい職につけないことが多いというのは、
生きる上でもとても重要なことなのに、
障がいが理由で職に就くことができないのは
とても悲しいです。

都立つばさ総合高等学校 3年
青木（あおき）　優香里（ゆかり）

戦争で家族を失った人達が、
世界に大勢いると思います。
私は戦争を経験した事も、戦争で大切な人を
失ったこともありません。
ですが、大切な人を失う悲しみは想像しただけで
痛いほど分かります。罪のない人々が虐げられる
戦争はあってはならないと思います。

都立農芸高等学校 1年
山村（やまむら）　平蔵（へいぞう）

辛かったとき、
誰も信じられなくなったとき、
自分の友達は親身に自分の話を聞いてくれた。
ただそれだけで、ただ話を聞いてもらっただけ
なのに心の傷が和らいだ。気分が楽になった。
だから自分も困ってる友達がいたら
声をかけてみようと思う。

都立農産高等学校 1年
境（さかい）　一誇（いちこ）

「あなたのお腹には大切な命がいます。
お腹の赤ちゃんに席を譲ります。」
と、臨月だった私の母は知的障がいの方に
席を譲って頂いた事があったそうだ。
まだ産まれてもいない私を、一人の人間として
席を譲って頂いた方の優しさを
母は一生忘れないと言っていた。

都立広尾高等学校 1年
清水（しみず）　ひなた

いじめ。それは人を傷つけるもの。
最悪の場合死に至らしめるものになります。
自分や他とは違っているから、
変わっているから、嫌いだからという理由で
いじめるのは、止めましょう。
あなたは、いじめをしたり
見て見ぬふりをした事はありませんか。

都立農産高等学校 4年
森（もり）　風優（ふうゆ）

被害者を害する加害者がいる。
被害者を傷つけるメディアがいる。
それを見て何も思わない傍観者がいる。
被害者は何回苦しめばいい？
私たちは何もしない傍観者になってはいけない。
自分から助けようと行動することが大切だ。

都立広尾高等学校 1年
藤井（ふじい）　千咲（ちさき）

もし明日突然聴覚を失ったら。
私には聴覚の障がいのある友達がいる。
彼女と私は何不自由なく会話や生活をしている。
耳が聞こえないから普通ではない
という考えは違う。
10 人いれば 10 人の個性がある。
互いの個性を認め合い、尊重し合っていくべきだ。

都立広尾高等学校 1年
松沢（まつざわ）　日和（ひより）

インターネットによる人権侵害は無くならない。
相手が見えないからだろうか？
感情が伝わりづらいからだろうか？
もしそうだとしても許されることではない。
デジタルタトゥーとして一生残るのだ。
あなたが書いた文字一つ一つが
見えない相手の人生を壊すのだ。

都立淵江高等学校 3年
松浦（まつうら）　郁希（いぶき）

「塵も積もれば山となる」という
ことわざがあります。
この言葉のように、小さな嫌がらせや
ちょっとした悪口など、些細なことでも
何度も繰り返せば相手を死まで追いつめる
危険があります。一人一人の命を大切に、
自分自身の言動に責任を持ちましょう。

都立淵江高等学校 3年
佐藤（さとう）　奈実（なみ）

あなたは、医療従事者の大変さを
知っていますか。新型コロナウイルス感染者の
一番間近で働いている医療従事者。
マスクの跡がつくまで人を助けているにも
かかわらず、差別や偏見が後を絶ちません。
差別するのではなく、
感謝がたえない世界にしませんか。

都立淵江高等学校 3年
山下（やました）　りさ

ＳＮＳを見ているとあたりまえのように
人の悪口を言っている。知らない人だし
目の前にいる訳ではないから
簡単に悪口を言っているのだろう。
もし自分がその悪口を言われる側だったら
どうなのか考えてほしい。
お互いをほめ合ってＳＮＳを楽しく使いたい。

都立淵江高等学校 2年
長谷川（はせがわ）　凜（りん）

言葉一つで
人はすぐに傷つけられてしまう生き物だ。
近年ＳＮＳ上で匿名の人に
悪口などを言われ苦しんでいる人がたくさんいる。
言葉を人を傷つける武器にするのではなく
人を元気づけるための道具に変えることは
できないのだろうか？

都立淵江高等学校 2年
土方（ひじかた）　菜々紗（ななさ）

地球上では様々な人が暮らしていて、
誰一人として同じ人間は存在していません。
好きな食べ物、趣味などは他人と違っても
それが差別の対象になることはないと思います。
人種や性別もそれらと変わりません。
個性を受け入れ尊重することが
大切だと考えます。

都立文京高等学校 1年
荒井（あらい）　萌佳（ももか）

地球という惑星ができた確率、人類が地球上に
誕生した確率、自分がこの世に生まれた確率、
あなたが今この瞬間にいる確率。
全て数字ではあらわせない奇跡の魂。
この確率を考えたとき、
それでもあなたは奇跡の魂でできている
その人の人生をこわせますか？

都立武蔵村山高等学校 3年
伊藤（いとう）　綾香（あやか）

言葉には力があるからこそ、
気をつけなければならない。私も友達から、
心に刺さるようなことを言われた。
相手にとっては一瞬の出来事でも、
自分にとってはその出来事がずっと引っかかる。
良くも悪くも人を動かす大きな力を、
どうかコントロールして欲しい。

都立武蔵村山高等学校 3年
小田（おだ）　菜摘（なつみ）

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

井手上（いでがみ）　漠（ばく）

2003年生まれ。第31回ジュノン・スーパーボーイコンテストにてDDセルフプロデュース賞を受賞。
2019年「行列のできる法律相談所」、サカナクションのミュージックビデオ「モス」に出演。同年、「第36回ベストジーニスト2019」次世代部門賞を受賞。2020年 2021年「マイナビ東京ガールズコレクション」には立て続けに出場。2021年4月20日に初のフォトエッセイ「normal?」を発売。
発売の発表翌日にはAmazonランキングで1位に。
常に自然体で自分らしくを標榜し、容姿のみならずそのアイデンティティにも多くの支持を集めている。

この数年で、世界の状況は急激に
変化しました。
人と会う機会も少なくなり、多様性や
調和がとれない時代になったと
感じています。
進路選択の場合も、対面ではないので
難しいのではないでしょうか？
私は、少しでも早く、コロナが収まって
これから社会へ出て行く
青少年の皆さんにも、私たちにも
明るい未来が来る事を願っています。

木下（きした）　航志（こうし）

1989年鹿児島県に生まれ、未熟児網膜症のため、生後1カ月で失明。ピアノは2歳から学び、10歳の時にNHKのドキュメンタリーTV番組に紹介。
14歳で再びNHK「木下航志14歳の旅立ち」で紹介。
現在までの活動として、2005年愛・地球博EXPOのジャパンウィークに参加。2006年のデビューアルバム「絆」をリリースし、現在まで3枚のミニアルバム、2枚のフルアルバム、2枚のシングルをリリース。
和製スティービーワンダーと呼ばれ、2009年国連本部にてパフォーマンスを行い、2017年にはParaFes（パラフェス）2017、2018年にはパラ駅伝in TOKYO 2018でパフォーマンスを行った実績を持つ。

三ツ矢（みつや） 雄二（ゆうじ）

1954年10月18日生まれ。愛知県、豊橋市出身
声優・マルチクリエイター

中学生の時に国際児童劇団に入り、子供向けドラマでデビュー。
アニメでは『超電磁ロボ コン・バトラーV』（主役・葵豹馬役）でデビュー。
代表作に、『タッチ』（上杉達也）、『キテレツ大百科』（トンガリ）などがある。
また、声優以外にもミュージカルの作詞、バラエティー番組出演など多方面にて活躍中。

村崎（むらさき）　太郎（たろう）

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、銀座数寄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。
自身の活動の他にも後身の育成にも力を入れ、多くの猿まわし芸人を育てた。2015年に、新生「日光さる軍団」をオープン。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、伝統芸能保存の観点から後継者の育成にも力を注いでいる。

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。

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３年度　人権メッセージ集

令和４年３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　Twitter

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/

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。