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２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

東京都人権啓発活動ネットワーク協議会とは ―― 6

東京都知事 小池 百合子 ―― 7

東京法務局長 山西 宏紀 ―― 8

東京都人権擁護委員連合会会長 草薙 一郎 ―― 9

（公財）人権擁護協力会代表理事 中村 浩紹 ―― 10

高校生の人権メッセージ

都立足立新田高等学校

相澤 こころ ―― 13

河田 樹 ―― 13

八幡 千尋 ―― 14

都立葛飾野高等学校

青柳 沙也加 ―― 14

伊藤 鈴夏 ―― 15

勝又 由貴 ―― 15

牧 晴都 ―― 16

都立国際高等学校

婀尓古娜 ―― 16

内村 颯花 ―― 17

遠藤 葉音 ―― 17

菅 真亜子 ―― 18

金 采燕 ―― 18

琴 真芽 ―― 19

小林 由奈 ―― 19

安田 花 ―― 20

李 和怜 ―― 20

都立つばさ総合高等学校

森内 彩巴 ―― 21

都立農芸高等学校

上田 花菜子 ―― 21

能登原 志抱 ―― 22

濵野 利道 ―― 22

姫野 秋平 ―― 23

山本 美咲 ―― 23

都立農産高等学校

内田 樹弥 ―― 24

尾崎 榛香 ―― 24

徳田 理央 ―― 25

匿名希望 ―― 25

都立広尾高等学校

太田　実佑 ―― 26
H　.　K ―― 26
田村　知佳 ―― 27
平野　達徳 ―― 27
宮澤　涼奏 ―― 28

都立淵江高等学校

佐々木 聖来 ―― 28
橋本　小雪 ―― 29

都立文京高等学校

片桐　杏奈 ―― 29

都立瑞穂農芸高等学校

青柳　桜子 ―― 30

都立武蔵野北高等学校

小川　七碧 ―― 30
塚原　小夏 ―― 31
松田 ゆり子 ―― 31
山中 麻由美 ―― 32

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

秋元　才加 ―― 34
平戸　太貴 ―― 34
佐野　海舟 ―― 35
紺野 ニズベット 翔 ―― 35

表紙：令和２年度「人権啓発交通広告ポスター」選定作品
国分寺市立第三小学校　児童作品

主催者メッセージ

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。

東京都知事

小池（こいけ）　百合子（ゆりこ）

すべての人々が互いに
尊重し合い共生する
多様性あふれる都市・東京へ

小池百合子

東京法務局長
山西（やまにし）　宏紀（ひろき）

支え合い　共に生きる
社会の実現

山西　宏紀

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）

人に慕われ
人を敬う。
そういう人のいる
社会でありたい

草薙　一郎

（公財）人権擁護協力会代表理事
中村（なかむら）　浩紹（ひろつぐ）

労苦の中に君たちの未来を築け

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

私たち人間には言葉の自由がある。
自由だからこそ人を傷付けることもできるし、
喜ばせることもできる。
無意識で発した言葉で人を死なせたり救うことができる。
言葉一つで世界を救えることもあるはずだ。
言葉の自由がある以上、
人が笑顔になる言葉を私は言いたい。

都立足立新田高等学校２年
相澤（あいざわ）　こころ

価値観は人それぞれである。
私自身も人間関係にたくさん悩まされてきた。
人の気持ちを考えずに当たってしまったり、
当たられてしまうことだってあった。
だからこそ、人が成長していく中で
お互いが相手の立場、考え方を
尊重し理解していくことが大切だと思う。

都立足立新田高等学校２年
河田（かわた）　樹（いつき）

顔を見られないからって
人が傷付く言葉を書き込んでいいのですか？
その書き込みで相手が傷付き、
自殺した場合は責任をとることが出来ますか？
書き込む時は一度、
相手の気持ちを考えてから書いてください。
言葉は相手が喜ぶことに使いましょう。

都立足立新田高等学校２年

八幡（やはた）　千尋（ちひろ）

生きている以上色々な事があるが、
どんなに辛くても苦しくても死にたくなっても
あなたが生きていることに意味があり、
自分自身を追い詰める必要なんてない。
私は辛い時に辛いと、助けて欲しい時に
助けてと人に言える、
言われる人になりたい。

都立葛飾野高等学校３年

青柳（あおやぎ）　沙也加（さやか）

高校生の人権メッセージ

インターネットでの誹謗中傷による
人権侵害は現代の社会問題となっている。
言葉を発しなくても親指だけで傷つけることができ、
最悪の場合自殺してしまう人もいる。
一人で抱え込まないで
周りに相談できる人がいることを
忘れないでほしいと思う。

都立葛飾野高等学校３年

伊藤（いとう）　鈴夏（すずか）

「大人」とは何でしょうか。
自らの利益や地位・名声の為、
面倒事を避け見て見ぬフリをしたり、
助けを求めている人に我慢させる人のことですか？
私は違うと思います。
手を差し伸べ寄り添い、心の拠り所となる人だと思います。
私はそんな「大人」を目指します。

都立葛飾野高等学校３年

勝又（かつまた）　由貴（ゆき）

命には「重み」はあっても「重さ」はない。
本来、命の質量とは
個人の優劣を比較する為のものではなく
命の尊厳を感じる為にあるはずだ。
だから、自分の身を、そして他人の身を、
日々てんびんに置くのはもうやめよう。
何があろうとあなたはあなたなのだから。

都立葛飾野高等学校３年
牧（まき）　晴都（はると）

話す言葉が違うから。
育った環境が違うから。国が日本じゃないから。
そんな理由で傷付けてしまっていたりしませんか？
外国人という区別があったとしても、
一人の人間であることに変わりはありません。
皆同じように、楽しむ心も、悲しむ心も持っています。

都立国際高等学校２年
婀尓（いりぐな）古娜

普通、常識、当たり前…。
この言葉になんの意味があるんだろう。
育った環境や考え方も違うのに、なぜ同じを求めるのだろう。
みんなが同じ世界よりも、
全ての人の個性がきらきら光る世界の方が
美しいと思わない？
自分の個性も相手の個性も認めてあげよう。

都立国際高等学校２年
内村（うちむら）　颯花（はやか）

あの人はＡ型だから嫌いだ。
あの人は４月５日生まれだから嫌いだ。
これらは誰もがおかしいと思うはず。
それならば、あの人はあの国出身だから嫌いだ、
という言葉がおかしいことも分かるはず。
無意味なラベル貼りをやめよう。

都立国際高等学校２年
遠藤（えんどう）　葉音（はのん）

あなたが今言おうとしているその言葉、
一度ごくりと飲み込んで、どんな言葉かよく考えて。
何気ないその一言は誰かにとっては、
一生心に深い傷として残るかもしれない。
いかなる時でも、発した言葉の責任は
必ずあなたについて回ることになる。

都立国際高等学校２年
菅（かん）　真亜子（まあこ）

一時の感情による言葉、行動。
誰かにとっては一生の傷になるかもしれない。
他の誰かにとっては一生の宝になるかもしれない。
あなたの言動は凶器にも武器にもなりうる。
一つ一つに責任を。
一つ一つに優しさを。

都立国際高等学校２年
金（きむ）　采燕（ちぇよん）

あなたは日々、
身近にいる人を大切にしていますか。
いじめたり、心ない言葉で傷付けたりしていませんか。
今あなたの隣にいる人は、
世界の 70 億人分の 1 の確率で出会った人です。
身近にいる人を大切にすることが、
平和な世界への第一歩だと、私は思います。

都立国際高等学校２年
琴（くむ）　真芽（ちな）

たった「一言」の言葉でも、
人を傷付けることができる。
一度口から出てしまった言葉は元に戻せない。
言葉のすれ違いや使い方を間違えると
それは凶器にもなる。
人の命さえも奪う力があることを
忘れてはならない。

都立国際高等学校２年
小林（こばやし）　由奈（ゆいな）

空っぽの教室、空っぽの机、
あの子の叫びが聞こえますか？
当たり前のようにいた人が
蝋燭の火のようにあっという間に消えてしまう。
灯火の消える前に。そっと寄り添うだけでいい。
そのささいな瞬間がきっとなによりもあの子の支え。
なによりも大切な瞬間。

都立国際高等学校２年

安田（やすだ）　花（はな）

「死ねよ（笑）」。（笑）を付けてごまかしていませんか。
貴方の言葉は凶器になります。
貴方の言葉が人権を侵害します。
でも貴方のその言葉は包帯にもなります。
貴方のその言葉で人を救うことができます。
今一度キーボードで入力した言葉を見直してみませんか？

都立国際高等学校２年

李（り）　和（ふぁ）　怜（りょん）

インターネットを通して顔も知らない人から、
人権侵害をされ苦しんでいる人がいます。
自分の体験からも言った側は忘れても
言われた側の心には一生残り続けてしまいます。
本当に自分が送る言葉は
相手にとっていい言葉なのか
もう一度見つめ直してみましょう。

都立つばさ総合高等学校１年

森内（もりうち）　彩巴（あやは）

「社会科の授業」は、昔に起きた出来事を
学ぶだけの授業ではない。
私は、人種差別や戦争について学び将来同じようなことを
二度と起こさないようにするための授業だと思う。
私達がたくさんの国の文化を理解し尊重する事が
これからの世界に大切な事だ。

都立農芸高等学校１年

上田（うえだ）　花菜子（かなこ）

ほんの少しの優しさと勇気で
苦しんでいる人を助けることができる。
苦しんでいる人はほんの少し声を上げるだけで
「今」を変えられる。
人は少しの勇気と優しさで変えられるし、
変わることが出来る。
私は人として優しさと勇気を身に付けたい。

都立農芸高等学校１年
能登原（のとはら）　志抱（しほう）

「いじめ」とは、辛いものである。
僕も受けてきた。
後ろから石を投げられた。悪口も言われた。
これらは「言葉」と「行動」である。
この二つは、使い方を誤ると、相手の心を傷付ける刃物になる。
そんな「言葉」と「行動」を僕は、
暖かいものにして渡したい。

都立農芸高等学校１年
濵野（はまの）　利道（としみち）

毎日笑顔で家に帰り、健康なまま明日を迎える。
このごく普通な日常が長続きするように、
僕ら一人一人が考える必要がある。
そして考えることによって行動に移せる。
行動することによって周りを感化させられる。
たった一人が真剣に向き合えば、未来が変わる。

都立農芸高等学校１年
姫野（ひめの）　秋平（しゅうへい）

「当たり前が幸せ」
この言葉をある先生はよく口にしていた。
私達は当たり前のようにご飯を食べ、
学校へ行き、温かい布団で寝る。
しかしこのような当たり前の事ができない人達は
世界にたくさんいる。
みんなで当たり前を世界に広げていこう。

都立農芸高等学校１年
山本（やまもと）　美咲（みさき）

言葉には「不思議な力」がある。
正しく優しい言葉は人の心を温かくする。
逆に悪く酷い言葉は
周囲の人やその言葉を使った本人も心が冷たくなる。
喧嘩をして思わず酷いことを言うかもしれない。
しかし、自分や周囲の人達が幸せになれるような
言葉を使うように心がけたい。

都立農産高等学校１年

内田　樹弥（うちだ　たつや）

人権侵害と言われると、
何故だか大それたもののように感じるけれど、
人が当然もっているそれを侵害するのは案外簡単だ。
他人事ではまったくなく、
自分自身が何より気を付けなくてはならない。
己の言動が誰かを傷付けていないか、
今一度考えてみようと思う。

都立農産高等学校２年

尾崎　榛香（おざき　はるか）

高校生の人権メッセージ

好きなものを好きと言って何が悪い。
世間の少数派を選べば変人扱い。
周りの目を気にして自分の心に嘘をつく。
そんな辛い生き方はしなくていい。
無理して好きを変えなくていいんだよ。
誰かに認められなくても
あなただけが好きでいてもいいじゃない。

都立農産高等学校３年

徳田　理央（とくだ　りお）

やりたいことをやっているだけ。
好きなものを好きだと言っているだけ。
それを人に強制しているわけでもない。
服や髪形、趣味趣向、好きなものは
人の分だけあるもの。
理解はしなくてもいいから、
好きだという気持ちを貶さないで。

都立農産高等学校３年

匿名希望

最近、インターネット上での
誹謗中傷が問題となっています。
100 人のうち 99 人の応援の言葉よりも、
1 人の誹謗中傷の言葉が心につきささる世の中です。
あなたの投稿には
誹謗中傷の言葉が含まれていませんか。

都立広尾高等学校 1 年
太田（おおた）　実佑（みゆ）

肌の色がちがっても、着ている物がちがっても、
話す言葉がちがっても、食べる物がちがっても、
信じる存在がちがっても、
考え方がちがっても、いいの。
だってあなたはあなただから。
誰が何を言ったって、
世界にたった一人しかいない特別で大切な存在だから。

都立広尾高等学校 1 年
H　.　K

何故、いじめがなくならないのだろう。
相手の立場になって考えてみることは、
そう簡単なことではないと思う。
でも、一人一人が違う色を持っている。
その色を汚してはだめだし汚されてもだめだ。
皆の色を共有し合うことで
新たな発見ができるかもしれない。

都立広尾高等学校 1 年
田村（たむら）　知佳（ともか）

新型コロナウイルスの感染拡大によって
多くの医療従事者が心ない言葉をかけられているという
ニュースを耳にする。
もし自分が同じ立場なら…と、
一旦立ち止まって考えることはできないだろうか。
想像の幅を広げ、
相手を思いやれる人になりたいと思う。

都立広尾高等学校 1 年
平野（ひらの）　達徳（たつのり）

最近、ネットでの誹謗中傷が問題になっている。
言葉は人を追い込み、
命を奪うことも出来てしまうのだ。
匿名だからといって、
相手が傷付くことを言っていいことにはならない。
もっと人々は言葉の重さを
理解する必要があると思う。

都立広尾高等学校１年
宮澤（みやざわ）　涼奏（すずか）

時々、一人ぼっちだと感じる時がある。
相手の何気ない一言かもしれないけど、
その一言で傷付くこともある。
どこにも居場所なんてないと思っていた私に、
声をかけてくれるあなたのおかげで、
私はあなたにとって、大切な存在だと感じる。

都立淵江高等学校２年
佐々木（ささき）　聖来（せいら）

高校生の人権メッセージ

人権を守るため、
今自分ができることはあるのか。
世の中には沢山の人権についての問題がある。
その中でも私は、差別について考えたい。
一人一人が違うのは当たり前という認識をもって
人の価値観を勝手に決めつけてしまわないように
意識して行動したい。

都立淵江高等学校２年
橋本（はしもと）　小雪（こゆき）

私には大きな影響力がないので、
人権を守ろうと呼びかけても
大きな変化をもたらすことはできません。
ですが、少なくとも、
身の回りの家族やクラス、部活などでは、
人権を尊重できる環境を保ちたいです。
一人ひとりの気遣いで、世界は変わっていくと思います。

都立文京高等学校１年
片桐（かたぎり）　杏奈（あんな）

言葉は鋭利な刃物である。
深く考えずに放った歪んだ言葉は、
あっという間に誰かの日常を奪ってしまうのだ。
体につけられた傷より心につけられた傷の方が
深く長く残り続けるもので、
だからこそ私達は自分の言葉に
責任を持たなければいけないと思う。

都立瑞穂農芸高等学校２年
青柳　桜子（あおやぎ　さくらこ）

心ない一言が他の誰かを傷付けていることに
気付いてください。
小さなことだと本人は思っていても、
相手にとっては苦しいことかもしれません。
少しの気づかいと思いやりのある
言葉・行動だけで相手は救われます。
優しい心を忘れないで！

都立武蔵野北高等学校１年
小川　七碧（おがわ　ななみ）

私は平和の大切さについて思うことがある。
人は生まれる国や家や性別を
自ら選ぶことができない。
私は偶然私として生まれ平和に生きているが、
今まさに内戦や差別で苦しむ人もいる。
私として生きるからこそ、
平和の中にいない多くの人を助けたい。

都立武蔵野北高等学校１年
塚原　小夏（つかはら　こなつ）

怒りや感情にまかせて
思いがけず発してしまった言葉の向こう側には、
必ず傷つく「人間」がいる。
普段の何げない会話でも、
人を傷つけることができてしまう。
だから、相手の気持ちになってみることは
当たり前のことだが、一番大切なことなのだ。

都立武蔵野北高等学校１年
松田　ゆり子（まつだ　ゆりこ）

女性だからとか障害者だからと考えるのではなく、
一人の人間であるということを忘れずに
その人に関することをその人の個性であると
受け止めることが大切。
否定するのではなく、その人のことをよく知り、
受け入れていくことが、人権を守ることにつながる。

都立武蔵野北高等学校１年
山中（やまなか）　麻由美（まゆみ）

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

秋元　才加（あきもと　さやか）

1988 年 7 月 26 日生まれ。千葉県出身。B 型。
AKB48 第 2 期生として 2006 年デビュー。
2013 年 8 月の公演をもって同グループを卒業。卒業後は俳優として映画、ドラマ、舞台に出演する他、スポーツ番組の MC を務めるなど幅広く活躍中。
映画『山猫は眠らない 8　暗殺者の終幕』にてハリウッドデビューを果たした。

© FC MACHIDA ZELVIA

平戸　太貴（ひらと　たいき）

ピンポイントのプレースキックを武器に、ゴールやアシストでチームの攻撃を牽引。
町田の 10 番がチームの勝利を引き寄せる。
■出身地：茨城県ひたちなか市
■生年月日：1997 年 4 月 18 日
■出身校：ひたちなか市立田彦小→ひたちなか市立田彦中→鹿島学園高
■所属チーム歴：鹿島アントラーズジュニア→鹿島アントラーズ Jr ユース→鹿島アントラーズユース→鹿島アントラーズ→ FC 町田ゼルビア→鹿島アントラーズ

© FC MACHIDA ZELVIA

佐野　海舟（さの　かいしゅう）

セカンドボールの回収能力と強靭なスタミナを武器に、相手の攻撃をストップ。
町田の中盤を支える可能性に満ちたオールラウンダー。
■出身地：岡山県津山市
■生年月日：2000 年 12 月 30 日
■出身校：津山市立鶴山小→津山市立中道中→米子北高
■所属チーム歴：FC ヴィパルテ（U-12）→ FC ヴィパルテ（U-15）→米子北高

© EARTHFRIENDS TOKYO Z

紺野 ニズベット 翔（こんの　しょう）

■背番号：8
■ポジション：SG/SF
■生年月日：1997 年 8 月 28 日
■出身地：ニュージーランド
■身長 / 体重：192㎝ /93kg

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２年度　人権メッセージ集

令和３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

［ＨＰ］ http://www.moj.go.jp/jinkennet/tokyo/tokyo_index.html

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/tobira/

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/