

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)人権擁護協会)

令和6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。



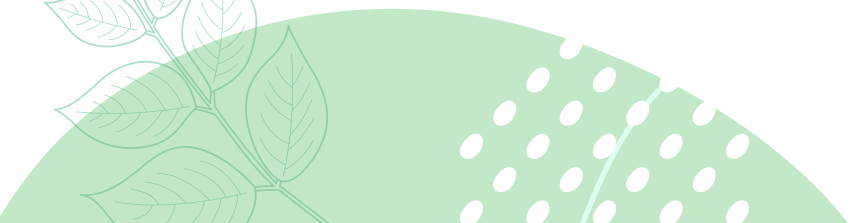
まえがき

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	5
東京法務局長 山口 敬之	6
東京都人権擁護委員連合会会長 草薙 一郎	7
(公財)人権擁護協力会理事長 中村 浩紹	8

高校生の人権メッセージ

都立小岩高等学校

角 百花	11	澤向 美憂	13
新妻 結愛	11	小宮 友結	13
小野寺 玲羽	12	原田 莉歩	14
江川 ミレーナ美徳	12		

都立国際高等学校

阿部 更紗	14	加藤 琴	16
安久 実那	15	吉岡 優奈	17
加藤 藍	15	岡本 華奈	17
坂本 陽菜	16		

都立篠崎高等学校

門馬 ののか	18	泉澤 花穂	20
姫井 歩花	18	庄山 大基	20
山内 咲穂	19	橋本 咲紀	21
北林 日菜果	19	吉原 理子	21

都立つばさ総合高等学校

羽田 楽々	22	川島 優結	22
-------	----	-------	----

都立農芸高等学校

龍頭 夢	23	田中 葵	24
松本 天音	23	北村 彩芽	25
小野 汰亮	24		

都立瑞穂農芸高等学校

青柳 菜々美	25	嶋田 敦子	27
吉川 杏花	26	古川 永遠	27
中田 凜	26	大木 龍翔	28

著名人からのメッセージ

遠藤 溪太	30
亀澤 理穂	30
強力 翔	31
スマイリーキクチ	31
DAIKI	32
高田 千明	32
高田 裕士	33
仲川 輝人	33
西村 宏堂	34
野澤 大志ブランドン	34
林家 つる子	35
HANDSIGN	35
村崎 太郎	36

東京都人権啓発活動ネットワーク協議会とは 37

表紙：令和6年度「人権啓発交通広告ポスター」選定作品
町田市立鶴川第三小学校 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



多様な人が互いを尊重し合い

一人ひとりが輝きを増す

インクルーシブな街・東京へ

小池百合子

東京法務局長

やま ぐち よし ゆき
山口 敬之



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、ほんものですか。
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



人の評価はいろいろ、
評価の仕方、評価
への受け取り方もそれぞれ
ちがう。でも、人の
生命の重さは同じ。

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



公正と信義
絆を深める
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。

- 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

「友達だから、冗談だから」って
 その言葉で大切な人を傷つけるかもしれない。
 「言わなければよかった」はもう遅い。
 後悔をする前にまず言っている言葉なのかを考えよう。

ガラスが割れたら
 元に戻ることがないのと同じで
 人の心も一度壊れると元に戻らない。

都立小岩高等学校 2年

すみ も か
 角 百花

「言葉」は変化する。
 時に太陽のように温かく、命を救える。
 時に刃物のように鋭く、命を奪う。
 自分の書き込む「言葉」はどちらですか。
 本当に太陽のように温かい「言葉」ですか。
 相手に送る前にもう一度考えてください。
 その「言葉」温かいですか。

都立小岩高等学校 2年

にい づま ゆ あ
 新妻 結愛

言葉は様々な力を秘めている。

誰かを救う魔法の言葉

誰かを傷つける呪いの言葉

あなたの言葉にはどんな力がある？

人間は言葉一つで人の心を動かせる。

良い方にも悪い方にも。

そのことをどうか忘れずにいて。

都立小岩高等学校 2年

おの でら れい は
小野寺 玲羽

「人が嫌がることを進んでやりなさい」

この場合の嫌がることとは

面倒なことであろうが、

額面通りに嫌なことを想像した人もいるはずだ。

自身の言葉の意図が相手に正確に伝わるとは限らない。

受け取り方次第では

違う意味に取られてしまうこと、忘れないで。

都立小岩高等学校 2年

さわ むかい み う
澤向 美憂

「インターネット」の壁の向こう。

あなたにはよく見えていますか？

そこにいるのはロボットでも絵でも文章でもなく、

あなたと同じ人なのです。

その言葉は必要？誰かに間違えて送っていない？

自分の弱い所を隠すために強がらなくてもいいよ。

皆一人じゃない。

都立小岩高等学校 2年

え がわ み のり
江川 ミレーナ美徳

普通とは一体何なのだろうか。

男らしく女らしくすることが普通なのだろうか。

普通とは、多様性を無視し、

偏見や差別を含む言葉でもある。

私達は普通を越えて、多様性を認め合い

「自分」を出しても共に生きられる社会を目指していこう。

普通の認識を変えよう。

都立小岩高等学校 2年

こ みや ゆ ゆ
小宮 友結

人間は誰かの言葉や行動に影響を受けて

好転したり、悪化したりする。

自然と周りに合わせることが大切だと

思い込んでしまうかもしれない。

しかし、本当に大切なのは

世界中でたった一人の個性だ。

そんなありのままのあなたが誰よりも輝いているから。

都立小岩高等学校 2年

はら た り ほ
原田 莉歩

自分の価値を他人に委ねないで。

あなたがどう生きるか、

どうありたいかを決めていいのはあなただけ。

もう気にする必要なんてない。

自分を信じれば、失うものなんてない。

あなたの思うようにやってみればいい。

きっと大丈夫だから。

都立国際高等学校 2年

やす ひさ み な
安久 実那

自分のことを最大限愛してあげてください。

辛いことや悲しいことがあったとき、

あなたのことを守れる

1番の理解者はあなた自身です。

どんなときでも自分のことを見捨てないでください。

あなたは这个世界に1人しかいない

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 さ ら さ
阿部 更紗

鏡を見てあなたはそこに何が見える？

そこにうつっているのは、

81億人中のたった1つの尊い命。

唯一無二であり、たった1つの輝きを放つ命。

だから、お願い。

その輝きを消さないで。

あなたはあなた。私は私。

都立国際高等学校 2年

か とう ら ん
加藤 藍

あなたの幸せはどんな色？

愛で溢れた深紅の赤。スポーツの爽快感がたまらない青。

友達と青春してるピンク色。ただ無心で寝る白。

いろんな幸せの色で空は創られる。

朝焼けの空も雨上がりの空も星空も。

人はそんな空の下で生きる。

幸せの色増やしていかない？

都立国際高等学校 2年

さか もと はる な
坂本 陽菜

「自分のことを名前で呼ぶ理由？

それはね、

自分を型なんかに収めきれないからだよ。

私でも僕でもなくて、

自分は自分なんだ。」

性別とか国とか見た目とかそんな型はいらない。

自分は自分として生きていこう。

都立国際高等学校 2年

よし おか ゆう な
吉岡 優奈

あなたの努力を他人と比べないで。

他人との違いなんて数え切れない。

私と比べていいのは私だけ。

未来の私がロールモデルなのだから。

他人の後を追うよりも、

夢見る明日を眺めながら1日1日を迷うことなく歩いて。

これが私にしかできない努力だから。

都立国際高等学校 2年

か どう こと
加藤 琴

人々は生きていくなかで、

様々な感情を抱く。

悲しいことも辛いことも少なくはない。

しかし、そのような感情が味わえているとき、

生きているのだと実感できる。

この経験こそが人生に価値を見出し、

輝かせてくれるのだ。

都立国際高等学校 2年

おか もと は な
岡本 華奈

人は皆、やわらかい、
粘土のような状態で生まれる。
でも、「自分」という形を作っていく途中で、
自分じゃない誰かが
「普通」という型を作ってはめてしまう。
どれも同じような作品が立ち並ぶ展覧会よりも、
個々の個性が光るもののほうがずっとおもしろい。

都立篠崎高等学校 1年

もん ま
門馬 ののか

よく考え直してみてください。
あなたのその発言、本当に正しい言葉ですか？
仲間と共に放ったその言葉が、
大切な一つの命を奪うかもしれません。
傷つける方は気づかない。
だからこそ言葉の一つ一つに責任を持ってほしい。
かけがえのない命を奪う前に。

都立篠崎高等学校 1年

やま うち さ ほ
山内 咲穂

「〇〇って変わってるね」
こちらから見れば変わっているのは貴方達。
多人数の人が同じだからって、
皆が皆同じだとは思わないでほしい。
人には人の個性がある。
それをどうか否定しないでほしい。
悲しい。辛い。そんな感情で、心が押し潰されてしまうから。

都立篠崎高等学校 1年

ひめ い あゆ か
姫井 歩花

近年、世界では多様性という言葉が
知れ渡っています。
どんな自分でも個性になるし、
どんな人を好きになっても個々の自由。
性別や恋愛対象に普通なんてないし、
1つの概念に縛られる方がおかしいこと。
自分自身と向き合い意志を貫くことが大切だと思えました。

都立篠崎高等学校 1年

きた ばやし ひ な か
北林 日菜果

匿名だからと言って
心ないコメントしているあなた。
そのコメント本人に見られているよ。
そのコメント一つで
命を落とせる武器になる。
質問です。

あなたは今一度確認してコメントしていますか？

都立篠崎高等学校 1年

いずみ さわ か ほ
泉澤 花穂

自分の代わりはいくらでもいる、
と思ったことはありますか。
よく考えて下さい。
あなたは世界に一人しかいません。
人間はそれぞれ違った感性を持ち、個性があります。
誰一人あなたと全て同じ人間は存在しません。
今、この世界にはあなたが必要です。

都立篠崎高等学校 1年

はし もと さ き
橋本 咲紀

「他人のメガネ」をかけて
人生を送っていませんか、
人に「ダサイ」と言われたから髪型を変えたり、
親に「大学に行け」といわれて、
大学に進学していませんか。
あなたの人生はあなたが決めていいものです。
「自分のメガネ」をかけて人生を送りませんか。

都立篠崎高等学校 1年

しょう やま だい き
庄山 大基

私はインターネットを利用するにあたって
気をつけていることが1つあります。
それは「言葉」です。
今SNSでは常に誹謗中傷が話題となり問題になっています。
誹謗中傷は口で言うより
言葉で読んだ方が深く心に刺さってしまいます。
言葉は時に人を殺します。

都立篠崎高等学校 1年

よし はら り こ
吉原 理子

私は保育士や幼稚園教諭として
子どもと接する職に就きたい。
だからこそ最近の子どもに関するつらい報道に対し、
心を痛めることしかできない自分を悔しいと思う。
自分がそうなことは決して無いよう、
自分も周りも
強く律することのできる大人になりたい。

都立つばさ総合高等学校 3年

羽田 楽々

姿に現しているものが全てではない。
どうしても自分という姿と、
他人という姿から違いを見つけ、区別をしてしまう。
人々は、互いに分かり合おうとするが、
姿だけでは理解できないものもある。
だからどうか、
姿の内側には心が隠れている事を忘れないでほしい。

都立農芸高等学校 1年

龍頭 夢

いじめた側は、すぐに記憶から無くなる。
でもいじめられた側は
何年かけてもその記憶は消えない。
一生その傷を背負って、トラウマを抱えて生きていく。
笑顔の中で泣いている人がいる。
誰にも相談できず1人で泣いている。
忘れないで。あなたは1人じゃない。

都立つばさ総合高等学校 2年

川島 優結

みんな口ではいじめや差別はダメだと言う。
しかし、気が付かない間に
誰かを傷つけているかもしれない。
まずは知ることから。
自分と違う考え、意見で理解しがたくても、
貶すのではなく認める。
誰もが人間らしく、幸せに生きていくために。

都立農芸高等学校 1年

松本 天音

僕が自分や他人がかけがえのない
存在であることを確信した経験があります。
中学生の時、友達と遊んでいる際に
「この中の一人でもいないとダメ」
という言葉を見ました。
この世界に生きる人全員が
かけがえのない大切な存在であると思いました。

都立農芸高等学校 1年

おの たい すけ
小野 汰亮

「さようなら」
この一言で心は壊れてしまうかもしれない。
言い方、時間、場面、
それらひとつ違っただけで言葉の意味は変わり、
鋭利な刃物となって人を傷つける。
振り返ってみてください。
あなたは何気ない会話で周りを傷つけてはいませんか？

都立農芸高等学校 1年

きた むら あや め
北村 彩芽

あなたは本当に自分の事を分かっている？
人と違うことを恐れている？
人と違うことをしてもいいんだよ。
だってそれが本当のあなた。
本当のあなたがしたいこと。
さあ、間違っことを恐れないで、
前へ新たな一歩を踏み出そう。

都立農芸高等学校 1年

た なか あおい
田中 葵

人付き合いが増えるにつれて、
他人のことを考えることが多くなる。
誰かを心配するあなたはとても優しい。
でも、あなたの心に他人ばかりが入ってきて、
本当は自分が一番辛いのに、それが分からなくなる。
手遅れになる前に、
自分はどうしたいのかを考えて欲しい。

都立瑞穂農芸高等学校 3年

あお やぎ な な み
青柳 菜々美

あなたは人生の道に迷って
辛くなることはありますか。

そんな時は立ち止まって休みましょ。
誰かになんて言われようとあなただけの人生です。
そして立ち止まることは前に進むための準備なので、
自分のペースで自分を見失わず
自分の人生を満喫しよう。

都立瑞穂農芸高等学校 1年

よし かわ もも か
吉川 杏花

まだ小さかった頃、

私は酷い皮膚炎を患っていました。
浅黒く爛れた皮膚を見て忌み嫌う人たちがいました。
今も辛く思い出します。
病の回復を祈り支えてくれた家族、治療者、友人のおかげで
幸いにも私は「生きる元気」を
取り戻すことができ、感謝しています。

都立瑞穂農芸高等学校 4年

しま だ あつ こ
嶋田 敦子

らしくないと言われても、
あまり気にする必要はありません。

なぜなら、
それぞれ個性を持った人が生きている世の中で
自分の価値観を他人に当てはめることは間違いで、
認め合い、尊重することが正しいからです。
自分をしっかり持って生きることが大事。

都立瑞穂農芸高等学校 3年

なか た りん
中田 凜

いじめ、暴力、差別、偏見など、
他人を傷つけることが多い世の中ですが、
人を傷つけて何が得られるのでしょうか。

自分がやられて嫌なことは
何があってもやめましょ。
一人一人支え合って
一人一人を大事に楽しく生活していきましょう。

都立瑞穂農芸高等学校 4年

ふる かわ と わ
古川 永遠

生命は一度失ってしまえば
二度と戻ってこないものです。

だからこそ、自分自身や周りの人々の命を大切にし、
互いに支え合い、助け合う必要があります。

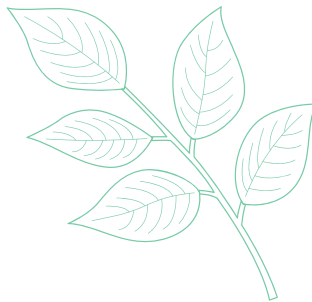
自分自身や周りの人々が
かけがえのない存在であることを忘れず、
毎日を大切に生きていきましょう。

都立瑞穂農芸高等学校 1年

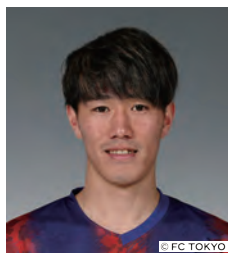
おお き りゅう と
大木 龍翔

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



自分らしく
FC東京



えん どう けい た
遠藤 渓太

FC東京所属プロサッカー選手。スピードとテクニックを
あわせ持ち、鋭く正確なドリブルを武器に前線での多彩な
仕掛けで決定機を演出するサイドアタッカー。

■背番号：22 ■ポジション：MF
■生年月日：1997年11月22日
■出身：神奈川県 ■体重：176cm / 73kg

すべての違いが彩る。
ボクは未来へ
Thank you



ごう りき かける
強力 翔

2015年から自作曲による手話・歌・ジェスチャーをミッ
クスした独自のパフォーマンス『サインシンガー』として
活動開始。癒し系ボイスを持ち味とした歌声も好評で、西
日本中心に年間約100本にのぼる多数のイベントに出演。
関西から全世界へ手話パフォーマンスを発信中。

“共生”
お互い「知る」ことから
始めてみよう!!



かめ ざわ り ほ
亀澤 理穂

1990年生まれ。東京都杉並区出身。聴覚障害者のための
スポーツの最高峰であるデフリンピック卓球競技に2009
年から4大会連続で出場し、これまで8個のメダルを獲得。
2023年8月には文部科学大臣顕彰を受賞するなど、多数
受賞経験を持つ。

優しい言葉を使うと
優しい気持ちになれます
言葉はグーメン♡
ありがとう



スマイリーキクチ

漫才コンビ「ナイトシフト」として活動後、コンビ解散。
身に覚えのない事件の殺人犯だとネット上に書き込まれた
経験から、著書『突然、僕は殺人犯にされた』を発刊し話
題に。現在は、芸人として活躍するなか、自身の体験を基
にネット犯罪の恐怖、その対策などについて各地で講演活
動中。

ありのまま
あるべきより
ありたいで
夢は叶う
DAIKI



DAIKI

ダンサー、一般社団法人 SOCIAL WORKEERZ 代表理事。日本人初の低身長症当事者として保健体育科教員免許を取得。人の持つ可能性を 0 から 1 にする為、ダンスや教育、エンターテインメントを通じて、あらゆる人の社会参加や身体表現の可能性を広げている。

自分に正直に
生きる！
Yuiji
Takada
デフリンピック日本代表
高田裕士



高田 裕士

デフリンピック日本代表。東京都荒川区出身のデフリンピック陸上競技選手。400m ハードル日本デフ記録保持者。デフリンピックは、四大会連続出場。デフの国際大会で金メダル 3 個、銀メダル 2 個、銅メダル 1 個獲得。競技活動他、メディア出演等活動中。

何にも縛られず、
自分らしく、
自由に！
あき

Rio2016
Tokyo2020 パラリンピック日本代表
T11クラス(全盲)走幅跳
高田千明



高田 千明

パラリンピック日本代表。1 児のママ。東京都大田区出身のパラリンピック陸上競技選手で、走幅跳と 100m の日本記録保持者。パラリンピックにおける障害クラスは T11 クラスという視覚障害（全盲）クラス。国際大会で、銀メダル 4 個、銅メダル 1 個獲得。

You'll Never
Walk Alone
FC東京



仲川 輝人

FC東京所属プロサッカー選手。驚異的な加速で相手を振り切るアタッカー。スピードだけではなく、繊細なボールタッチから強烈なシュートを放ち、ゴールを量産する。
■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 ■体重：161cm / 57kg



正々堂々

私たちは幸せに
生きていいんだ。



西村宏堂 



にし むら こう どう
西村 宏堂

メイクアップアーティストであり、僧侶であり、LGBTQの一人。ニューヨークファッションウィークやハリウッドでモデルや著名人にメイクを行うなど、世界的に高い評価を得る。2015年に浄土宗の僧侶となる。同性愛者である自らの体験を踏まえ、啓発活動も行う。

誰もがあなたの物語の
主人公
あなたはあなただりのもう！
嫁！
旦那



はやし や こ
林家 つる子

2024年3月、落語界で女性初となる抜擢真打昇進を果たす。古典落語の滑稽噺から人情噺、新作落語にも取り組み、新しい挑戦にも意欲的で、女性ならではの視点から古典落語を描く挑戦は、NHK総合「目撃！にっぽん」、日本テレビ「NEWS ZERO」、「文藝春秋」等、各種メディアに取り上げられた。



人にやさしく
自分にもやさしく

 41
FC TOKYO



の ざわ たい し
野澤 大志ブランドン

FC東京所属プロサッカー選手。ハイボールに絶対の自信をもつ、長身ゴールキーパー。

■背番号：41 ■ポジション：GK
■生年月日：2002年12月25日
■出身：沖縄県 ■体重：193cm / 90kg

ここにいるから
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バイオニア。アーティスト活動以外に、全国各地の中小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。

Stop!!
人間や国に
順位。
猿まわし芸人
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。



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6年度 **人権メッセージ集**

令和6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