



こま 困ったときは電話してね



す 住んでいる区の相談先を利用してください

※祝日、年末年始はお休みです

みなとく 港区の相談先

港区子ども家庭相談ダイヤル

月～金曜日 8:30～18:00
土曜日 8:30～17:00
☎03-5962-7215

みなと相談ねっと

(相談ねっと専用フォームから利用者登録必要)
<https://minato-kosodate.net/public/>



教育センター教育相談

相談専用電話 ☎03-5422-1546
月～金曜日 9:00～19:00
土曜日 9:00～17:00

めぐろく 目黒区の相談先

子ども相談室

「めぐろ はあと ネット」
(子どもの権利擁護委員制度)
水～土曜日 10:00～17:00
☎0120-324-810

電話教育相談

月～金曜日 9:00～17:00
☎03-3710-6770

めぐろそうだんポスト

(児童・生徒の学習用情報端末から利用)

しながわく 品川区の相談先

子ども家庭支援センター

月～土曜日 8:30～17:00
☎03-6421-5236

「心のフリーダイヤル」

いじめや不登校などの相談
月～土曜日 9:00～17:00
☎0120-552-777

教育総合支援センター 教育相談室

月～土曜日 9:00～17:00
☎03-3490-2006

おおたく 大田区の相談先

子ども家庭支援センター

(8月に「おおたこども家庭センター」に名称変更予定)
月～金曜日 9:00～18:00
土曜日 9:30～18:00
☎03-5753-7830

子どもと保護者のための教育相談

(こころの輪メール相談)
kokoronowa@city.ota.tokyo.jp

子ども電話相談(小中学生からの相談)

月～金曜日 9:00～19:00
土・日曜日 9:00～17:00
☎03-5748-1203

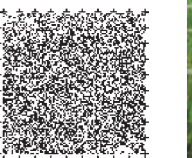
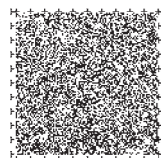
港区総務部人権・男女平等参画担当 ☎03-3578-2025 ☎03-3578-2976

品川区区長室人権・ジェンダー平等推進課 ☎03-3763-5391 ☎03-3768-5092

目黒区総務部人権政策課 ☎03-5722-9214 ☎03-5722-9469

大田区総務部人権・男女平等推進課 ☎03-5744-1148 ☎03-5744-1556

発行/2026(令和8)年4月



大切なこと

この冊子には、音声コードが各ページ右下、左下に印刷されています。Uni-Voice アプリで読み取ると、記録されている情報を音声で聞くことができます。

港区・品川区・目黒区・大田区

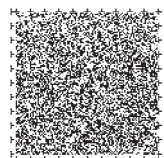
もくじ

- 2 「思い込み」について考えてみましょう
- 3 女の人だから… 男の人だから…〈役割の決め方〉
- 4 男の人だって、女の人だって〈仕事の選び方〉
- 5 いじめって？〈いじめ〉
- 6 あなたはこんなことしていませんか？
(されていませんか?)〈いじめ〉

はじめに

みんなが幸せに暮らしていくためには
大切なことがたくさんあります。
あなたにとって**大切なこと**とはなんですか？
あなたにとって**大切な人**はだれですか？
このパンフレットにはあなたもみんなも
幸せになるヒントがたくさんつまっています。

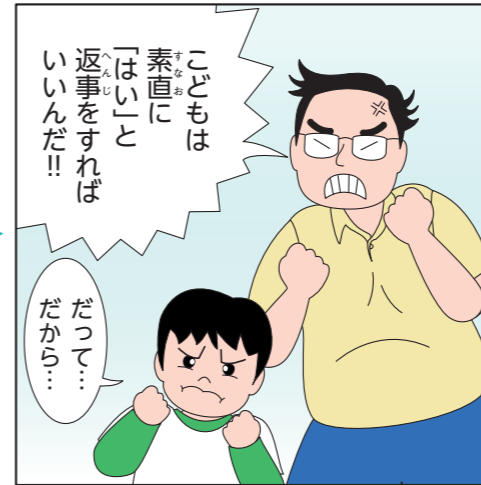
- 7 インターネットやSNSで…〈インターネットと人権〉
- 8 お互いの言葉や文化を大切にしましょう〈外国人と人権〉
- 9 みんなにもできること〈高齢者と人権〉
- 10 障がいのある人とともに〈障がいのある人と人権〉
- 11 バリアフリーとユニバーサルデザイン
- 12 感謝の心を忘れないで〈生きることは食べること〉
- 13 ミニコラム〈食べ物がどこから来るのか〉
- 14 いろいろな仕事〈食べ物に関わる仕事〉
- 15 16 いろいろな人権
- 17 大切なこと
- 18 相談先一覧



「思い込み」について考えてみましょう

次の場面には、どんな「思い込み」があるのでしょうか。

いじめは…
という思い込み



高齢者は…
という思い込み



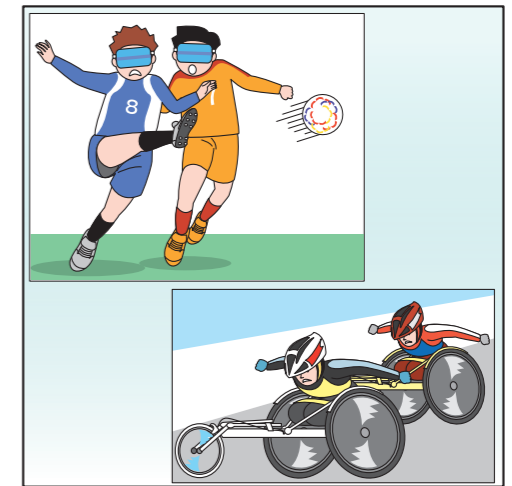
女の人…
という思い込み



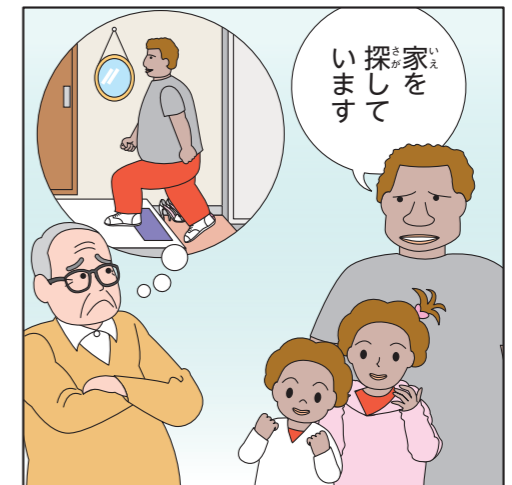
男の人…
という思い込み



障がいのある人は…
という思い込み

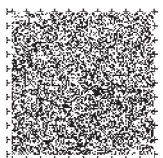


外国人…
という思い込み



思い込みは
やめよう

私たちの心の中にはさまざまな思い込みがあり、「～の人(たち)は～だから」と考えてしまうことがありますが、私たちは一人ひとり考え方や行動の仕方が違います。そのことを理解し、認め合っていくことが、よりよい仲間作りへとつながっていきます。



女の人だから…男の人だから…

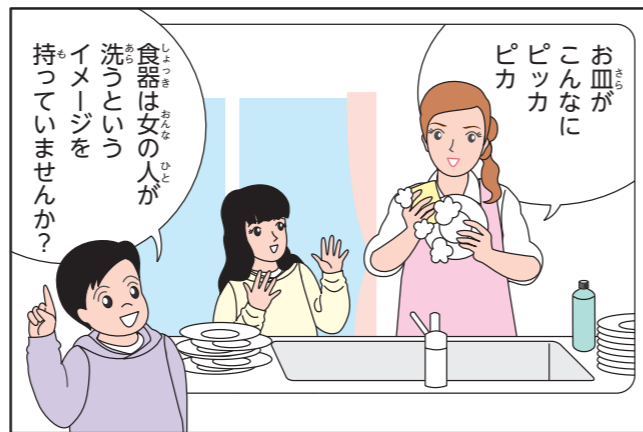
● 役割の決め方 ●

うちの母さんとお父さんは、家事を分担してやってるの。でも、帰りが遅くてできなかったり、大変なこともあったりするから、私もいろいろ手伝うけど。

ぼくのうちはお花屋さんなんだ。お父さんもお母さんも家にいるから、家事はお互いにやる方がやってるって感じかな。もちろんぼくも手伝っているよ。

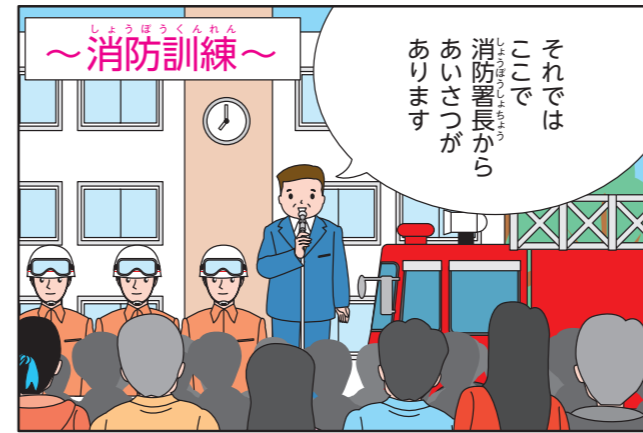
わたしのうちはお母さんが仕事をして、お父さんが家事をしているよ。

家族みんなで助け合うことが必要だね。新聞・テレビ・ラジオなどは、女の人と男の人の役割を性別で決めてしまう表現や映像も多いんだ。女の人だから、男の人だからと決めつけないで、「その人らしさ」「個性・能力」を認めてみんなで協力していくことが大切だよ。



男の人だって、女の人だって

● 仕事の選び方 ●



二人には将来やりたい仕事はあるかな？

はい！

あります！

この仕事は男の人、この仕事は女の人って決まっていたらどう思う？

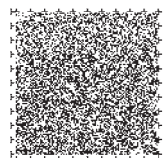
それは嫌だなあ。

う〜ん、でも男の人と女の人で体の作りがちが違うし、仕方ないものもあるんじゃないかな。

そうかな？ 例えば、保育士さんにも男の人、運転手さんにも女の人がいるよね。職業は、「男の人の仕事」「女の人の仕事」というように性別で決められてしまうのではなく、自分で選べるんだよ。



女の人はこちらのよう、男の人はこちらのよう、思い込んでいることはありませんか？



いじめって？

いじめ

同じ学級やクラブ活動などで仲間はずれや無視をされたり、体をたたかれたり物をかくされたりして、つらい気持ちになっている人はいませんか。軽い気持ちでふざけただけだと思っても、それをされた人がいやだと思ふことは「いじめ」です。

<いじめをしている人へ>

- 「自分が他人からされていやだと思ふこと」を人にしてはいけません。
- 「自分が他人からされていやだと思わないこと」でも、相手がいやがったり傷ついたり、深刻に毎日悩んだりしているかもしれません。
- 相手の気持ちを考えてみましょう。

<いじめを見ている人へ>

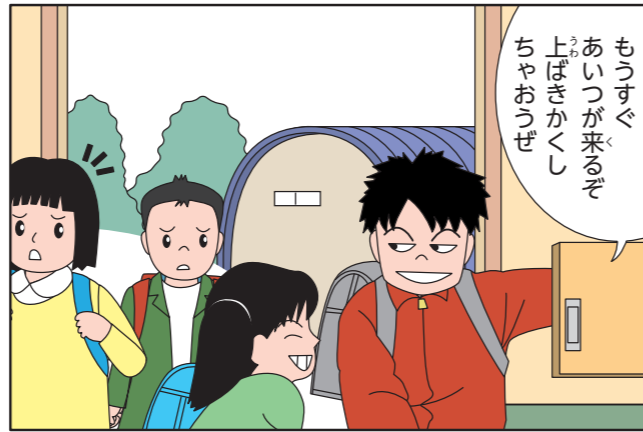
- あなたには全く関係ないのでしょか？
- いじめを知っているのに見ているだけで何もしないということは、いじめを認めている、いじめに加わっていることと同じなのです。
- もし、いじめを見かけたら友達や先生、家族や相談窓口などにすぐに伝えましょう。

<いじめを受けている人へ>

- 一人で悩まないでください。
- 友達や先生、家族などに相談してみましょう。
- 直接電話で相談できる窓口もあります。

<いじめをなくすためには>

一人ひとりが「自分がいやだと思ふことは人にしない」ことです。私たち人間は「こんなことをされたらいやだ」「もし自分がこう言われたら傷つく」と相手の気持ちを想像する力をもっています。この想像力を働かせていくことが大切です。



あなたはこんなことしていませんか？ (されていませんか?)



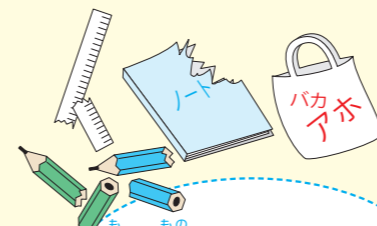
無視
仲間はずれ

冷やかす からかい
悪口 かげ口
いやなことを言う



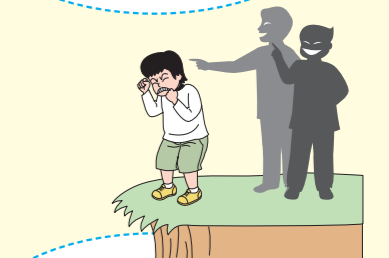
わざとぶつかる
遊ぶふりをして
たたく、ける

これらはみんな
いじめです!



持ち物をかくす、こわす
持ち物に
落書きをする

そんな友達を
見ているだけ
見ないふり



人の物をとる
いやなこと、
危険なことをさせる



いじめをしている人へ

いじめを見ている人へ

いじめを受けている人へ

どうしたらよいかかわらなくて悩んでいる人、
友達や先生、家族にも相談できない人、
どんなことでも電話をかけてみよう。



相談に
かけて
みよう

★相談窓口★

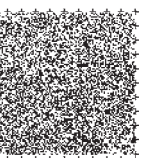
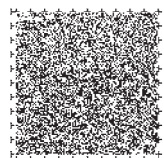
・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

・子どもの人権110番 0120-007-110

月～金曜日 8:30～17:15

<https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html>

・区の相談窓口 最後のページを見てね。

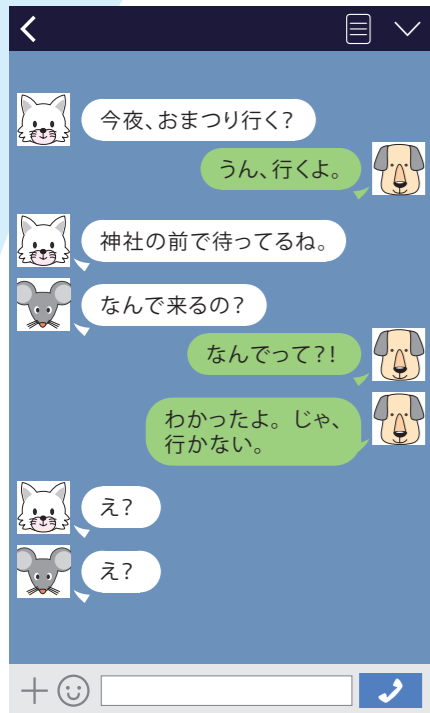


インターネットやSNSで…

● インターネットと人権 ●

※ SNSとは、Social Networking Serviceの略。インターネット上でのやりとりを通じて、人と人との交流を手助けするサービス。

受け取る人の感じ方



どうしてこんなことになったのでしょうか。ネズミさんは、イヌさんに「どんな方法でやって来るの? 歩きで? 自転車で?」ということを知りたかったのですが、イヌさんは、「なんで来るの?」というネズミさんのことを「どうしてあなたなんて来るの。来ないでよ」と言っているのだと思って、おこっってしまったのです。

スマートフォン、パソコンにゲーム機…今、インターネットやSNSは、とても身近で便利な情報交換手段です。

便利なインターネットやSNSですが、使い方をまちがえると、「便利」なものが「危険」なものになってしまう。

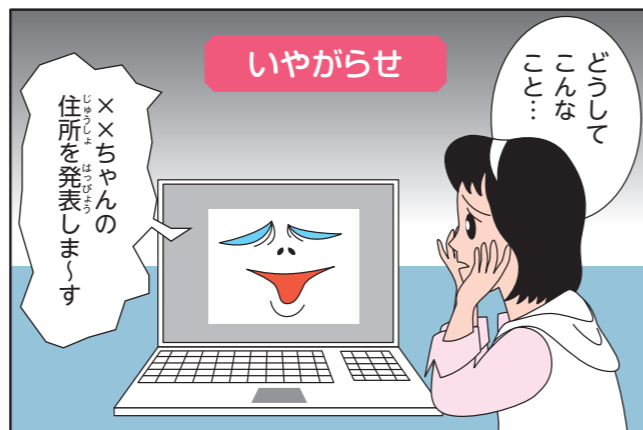
軽い気持ちで送ったメールや掲示板の書き込みが、あなたの友だちを傷つけ、つらく悲しい気持ちにさせてしまうことがあります。あとで取り返しのつかないことになってしまわないよう、正しいインターネットやSNSの使い方を身に付けましょう。

●「GIGAワークブックとうきょう」で確認しよう!

<https://infoedu.metro.tokyo.lg.jp/snsnote.html>

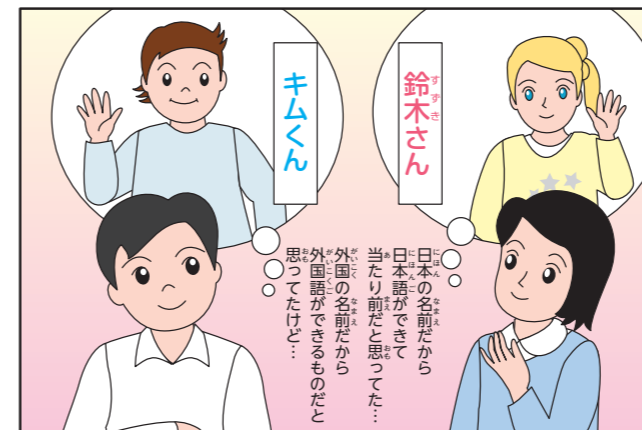
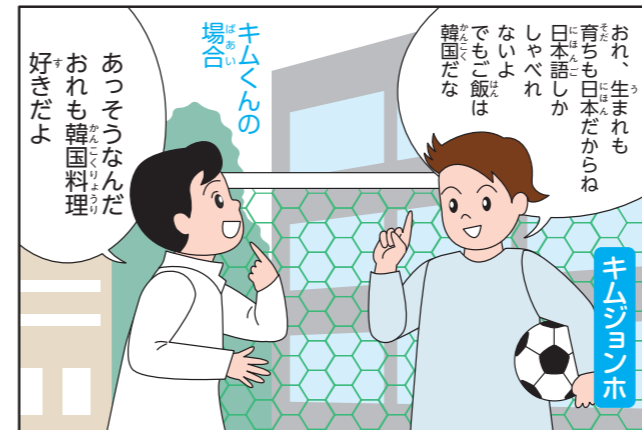


- 仲間はすれなど、いじわるをするのはやめよう。
- 自分やほかの人の個人情報(名前や住所、電話番号など)を載せないようにしましょう。
- 送信前には、相手の気持ちを考えて読み返そう。



お互いの言葉や文化を大切にしましょう

● 外国人と人権 ●



東京には現在、190を超える国や地域の、約78万人の外国人がくらしています。都民のおよそ20人に1人が外国人です*。観光や仕事で日本に来る人も含めると、東京にはもっとたくさんの外国人がいます。

あなたの学校には、外国人の友達はいますか? その友達の中には、日本語が苦手で苦労している人はいませんか? 日本語には、ひらがな、カタカナのほかに、たくさんの漢字があるので、話すことや文字を書くことがとても大変なのです。

同じまちに住んで同じ学校に通う仲間として、みんなで助け合ひましょう。

世界にはたくさんの国や言語、文化があります。それぞれの違いを認め、受け入れていくことが国際化です。

お互いに理解し、共に生きていくことがこれからの社会には必要です。

いろいろな言葉や文化を知るとは素敵なことですね。

*2026(令和8)年1月現在

みんなにもできること

● 高齢者と人権 ●



みんな、少子高齢化って聞いたことあるかな？日本では、こどもが少なくなって高齢者が多くなっているんだ。3人に1人以上が65歳以上なんだよ。



へえ、そうなんだ。

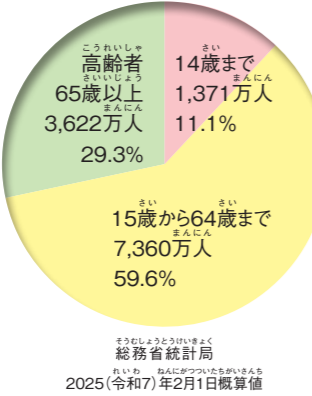


知らなかった。



ふだん感じないかも知れないけれど、だれもが毎年ひとつとし年をとります。やがていろいろな経験をたつんで大人になり、そしてだれもが高齢者になっていくんだよ。

日本人人口の年齢別構成比率



年をとると、生活の中で今までふうにできたことがだんだんできなくなることがあるんだ。足が思うように動かなくなったり、物がぼやけて見えたり、年をとることによって不便になるんだ。



大変なんだね。

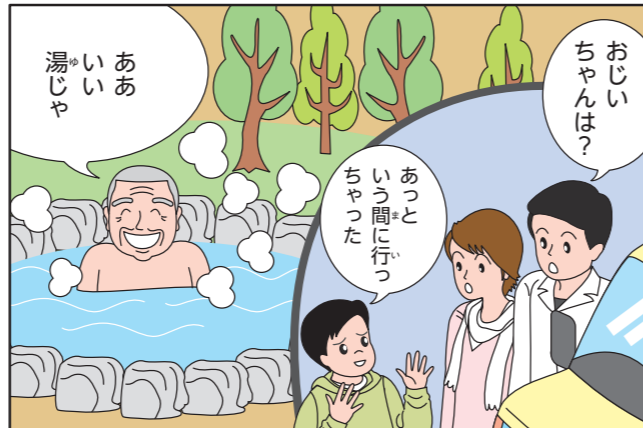
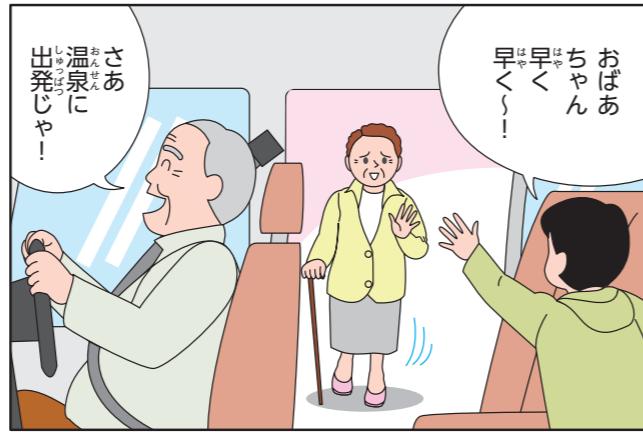
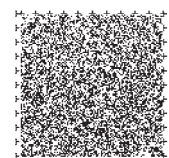


でも高齢者が全て体が弱いわけではないし、たとえ体が不自由でも、おじいちゃんやおばあちゃんがその人らしく毎日快適に過ごせることが大切なんだ。

みんなもそのお手伝いをしようね。

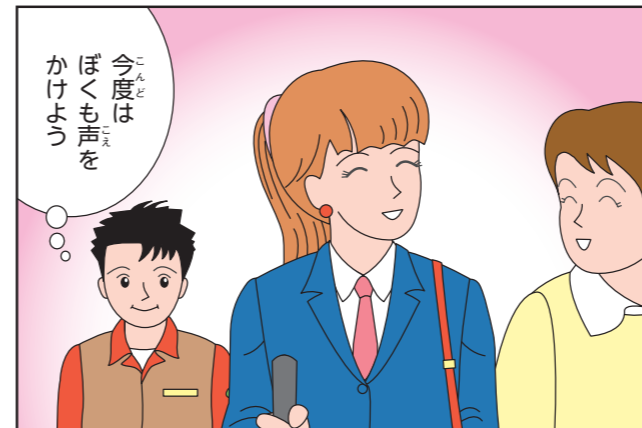
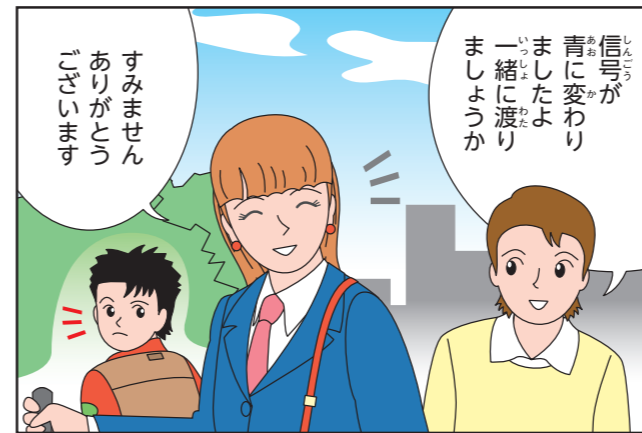
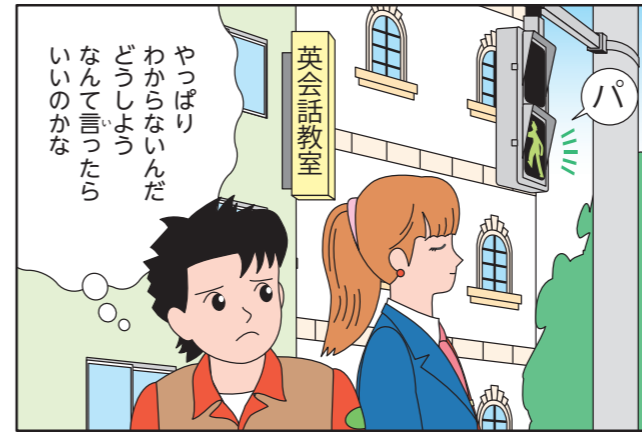
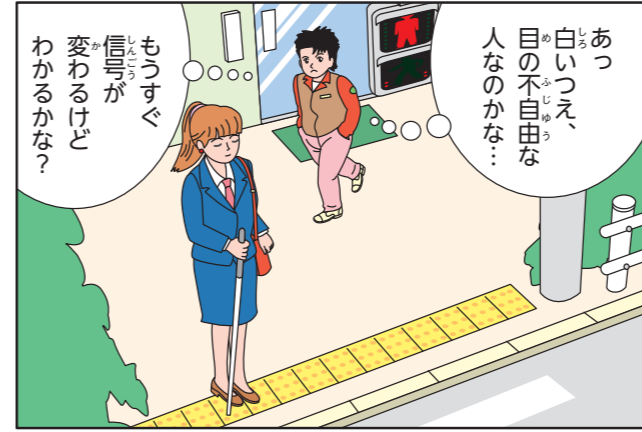
みんなにもできること

- あいさつやお話をしてみよう。
- 困っていたらお手伝いしよう。
- いたわりの心をもとう。
- ゆっくりなペースに合わせよう。など



障がいのある人とともに

● 障がいのある人と人権 ●



みなさんの周りには、体の不自由な人、知的障がいのある人など、さまざまな人が暮らしています。しかし障がいのある人には、社会で生活する中でさまざまな“不自由なこと（バリア）”があります。
障がいのある人もない人も、みんなが快適に過ごせることがとても大切です。

足の不自由な人や車いすを利用している人は、段差などを容易に越えることができません。

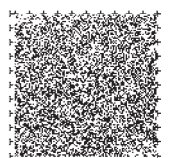
電車やバスで席をゆずりましょう。

視覚障がいのある人は、点字ブロックを自印に歩きます。その上に自転車などが置いてあると、ぶつかって転んだり、通れなかったりします。

障がいのある人にとって盲導犬などは大切なパートナーです。さわってはいけません。

障がいのある人が困った時に見せて、手助けを求めるといいです。

困っている時にだれかに助けをもらえるとうれしいですね。みんなも障がいのある人が困っていたら、手助けしましょう。



バリアフリーとユニバーサルデザイン

バリアは「壁」、フリーは「とりのぞいて自由にする」ということで、バリアフリーは「障壁をとりのぞく」という意味です。みんなが安全で安心して暮らせるようにまちが整備されたり、ユニバーサルデザインといって、だれにとっても使いやすい製品がつけられたりしています。



目の不自由な人のための点字ブロック



シャンプーとリンスを区別するためのギザギザ



多言語表示看板



だれでも使いやすい自動販売機



字幕放送



乗り降りに便利なノンステップ(床が低い)バス



センサー付き手洗い



多目的トイレ



高齢者

おむつ交換台がある

車いすの人など全ての障がいのある人

おなかに赤ちゃんのいる人

だれでも使えるトイレのマークの例

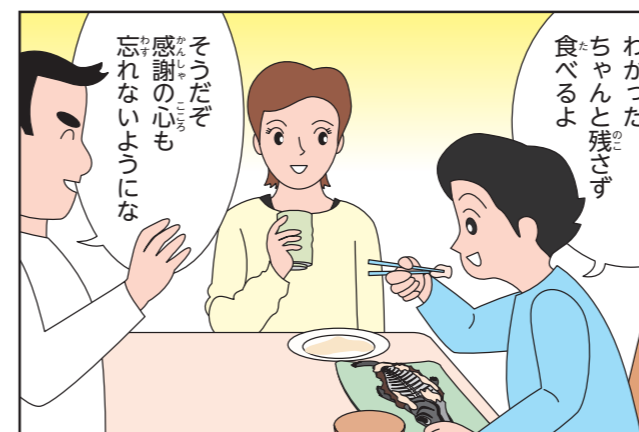
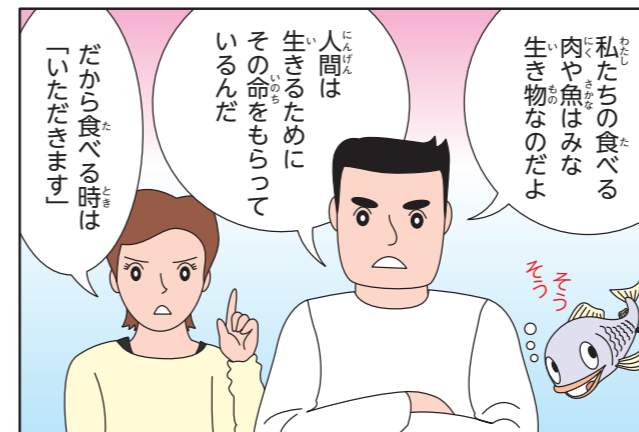
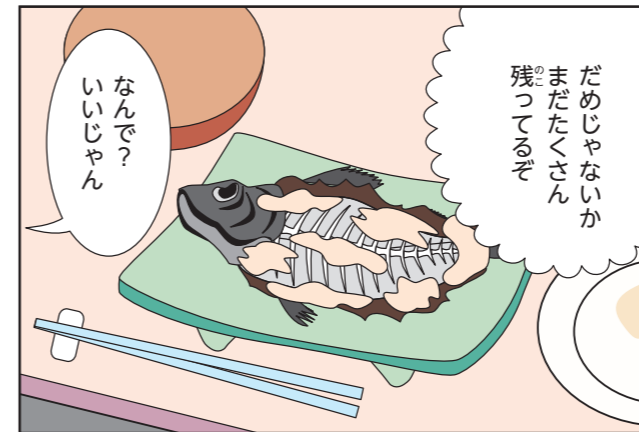
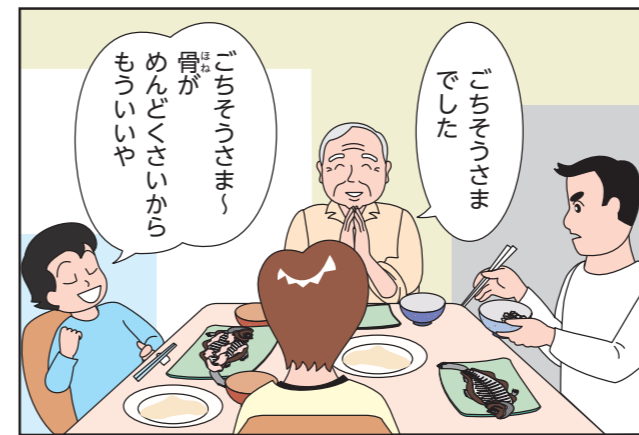


おさつの識別マーク

これらのほかにどのようなものがあるか探してみましょう。

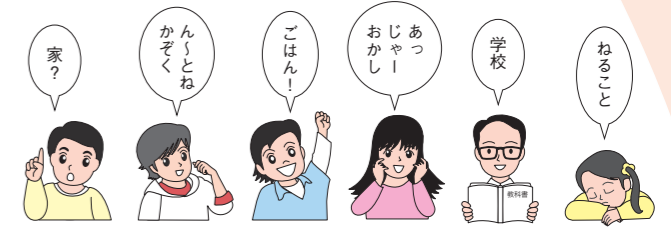
感謝の心を忘れないで

● 生きることは食べること ●



▼生きていくということ

みんな、生きていくためには何が必要だと思おう？



いろいろあるわね。その中で今日は食事について考えてみましょう。

▼食べるということ

食べ物のことを考えたことはあるかな？みんなは何が好き？

おさしみ、焼肉、おすし、ハンバーグ、サラダ...

そうね、私たちはいろいろな食べ物を食べて栄養をとっているわよね。

肉になる牛・ぶた・鳥や魚は生き物で、その命をいただいて私たちは生きているのよ。

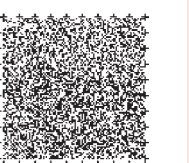
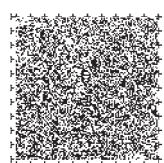
スーパーやお店にあるものは、切り身になった魚や肉だけど、これはみんな生きていた命なのよ。

テレビや映画でライオンがシマウマを食べるところをみたことがあるわよね。

人間も動物と一緒に、野菜などの大地のめぐみや他の生き物の命をもらって生きているの。

生きていくということ、

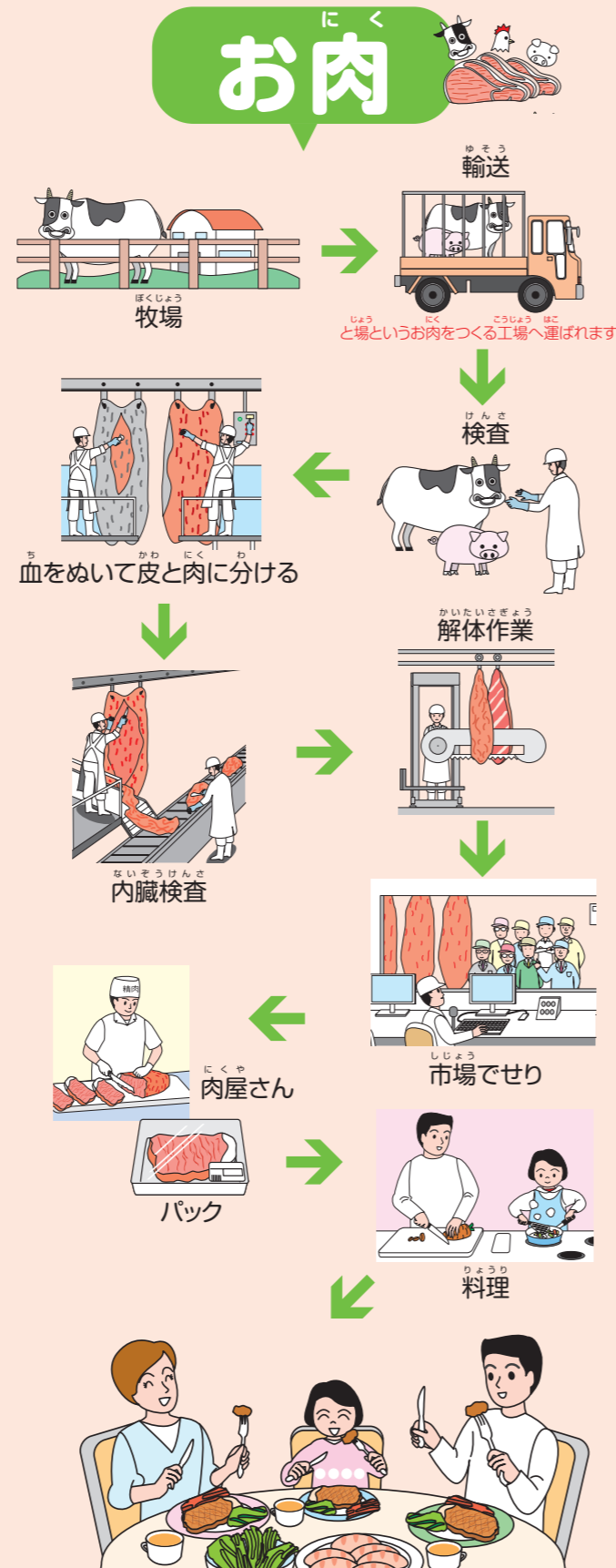
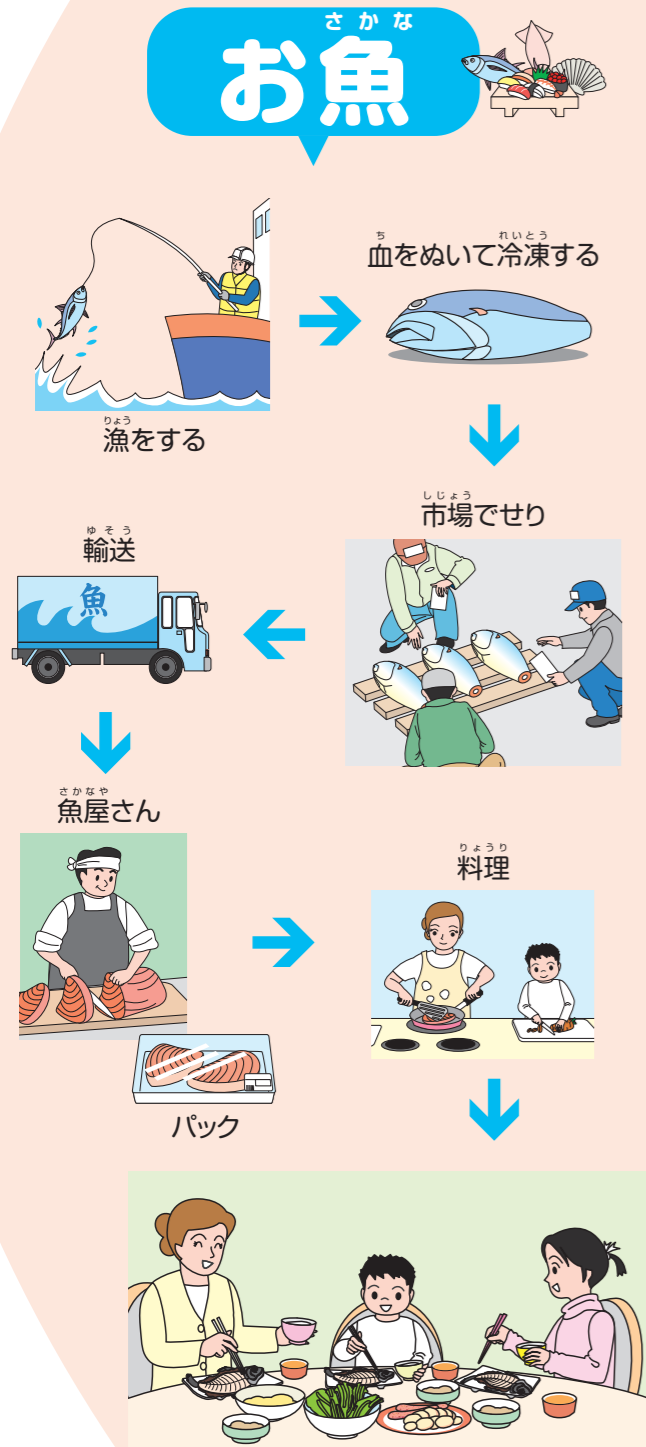
そして、食べるということをもみんなで考えましょう。



ミニコラム

● 食べ物がどこから来るのか ●

生きていくために必要な“食”。食材はいろいろな人が関わって家庭までたどりついています。どうやって家庭まで届いているのか、見てみましょう。



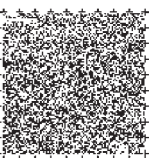
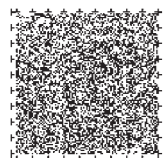
いろいろな仕事

● 食べ物に関わる仕事 ●

食べることを中心にいろいろな仕事があることを考えてみましょう。どの仕事もなくてはならない仕事です。



わたしが生活していくには、ここでは紹介しきれないくらいたくさんの仕事に関わっています。みなさんは将来どのような仕事をしたいですか。



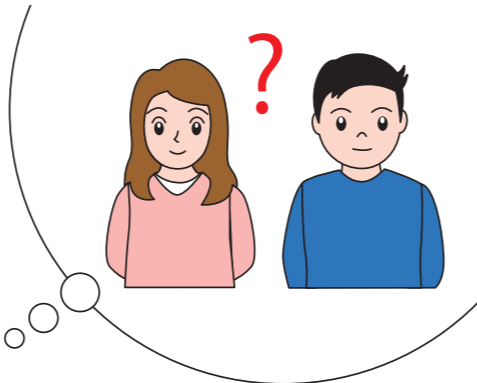
いろいろな人権

差別することはいけないことです。でも、残念なことに現実の社会には、いろいろな差別があります。

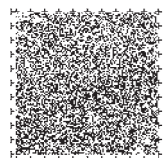
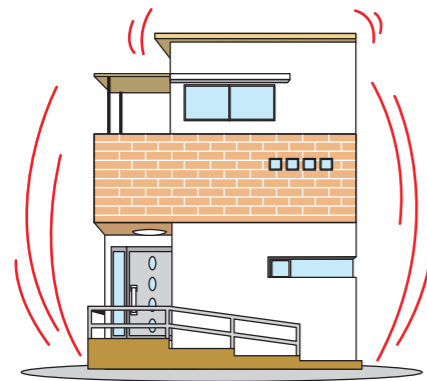


犯罪に巻き込まれ、傷を負ったり命を落とすことは、被害者や家族にはとてもつらいことです。それなのに、周りの人の流す興味本位のうわさや、新聞やテレビなどの報道でプライバシーを侵害され、さらに傷つくこともあります。

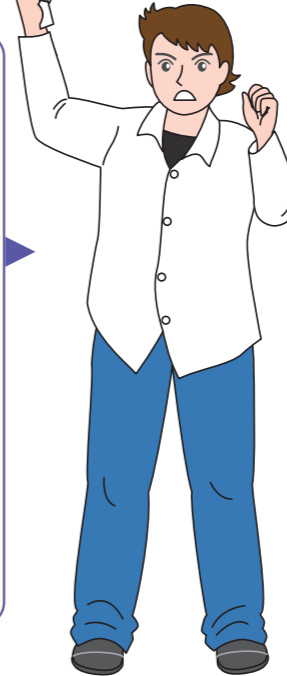
「世の中には女性と男性という2つの性しかない」「女の人を男の人を、男の人は女の人を好きになるのが当たり前」と思っていますか。体の性と心の性が一致しない人、同性を好きになる人などさまざまです。周囲の理解がないと、本人はだれにも言えずに苦しみ、友達や家族との関係がうまくいかなくなることもあります。



2011(平成23)年3月11日に発生した東日本大震災では、津波が起こり、東北地方を中心とした東日本に大きな被害をもたらしました。また、原子力発電所の事故により、今もなお多くの人が避難生活を送っています。この避難所生活から、プライバシーを確保することや、女性、高齢者、障がいのある人、そして子どもの視点に立った配慮が大切であることがわかりました。また、原発事故で避難した人々は、誤った情報によりいやがらせも受けました。

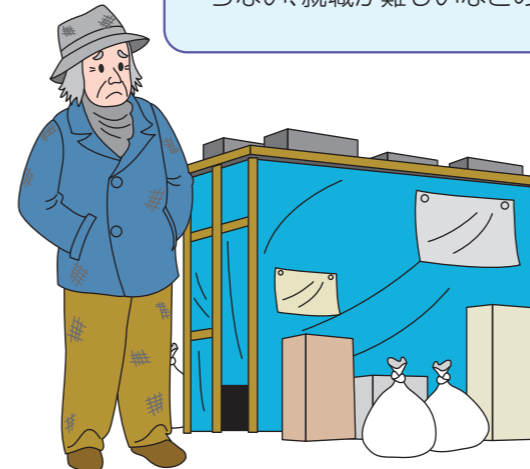


日本で生まれ育って生活をしているのに、差別があるので、本名を名乗れないなど、母国の文化や習慣を表に出せない在日韓国・朝鮮の人々がいます。



昔、身分によって住む場所、結婚、仕事など生活のさまざまな点で厳しい決まりがあり、差別されてきた人たちがいました。こうした身分制度による差別がまだ残っていて、「生まれた場所」や「血縁」などを理由に、今でも結婚や就職などで差別を受けたり、インターネットに差別的な情報を載せられたりする問題があります。

刑務所に入った人が刑を終えて社会にもどった時、「怖い」「信頼できない」といった思いこみや決めつけにより、住むところが見つからない、就職が難しいなどの問題があります。



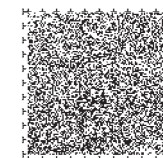
いろいろな理由で路上生活者(ホームレス)になってしまった人がいます。就職が難しく、なかなか自立することができません。またいやがらせや暴行を受けたりすることもあります。

北海道を中心に古くから日本列島に住み、独自の文化をもつアイヌの人々は、結婚や就職などでいろいろな差別を受けています。



HIV感染・エイズやハンセン病など、感染症にかかった患者や回復者、その家族が、周囲の人々の思いこみや決めつけや誤った知識によって、日常生活で差別やプライバシー侵害などを受ける問題があります。

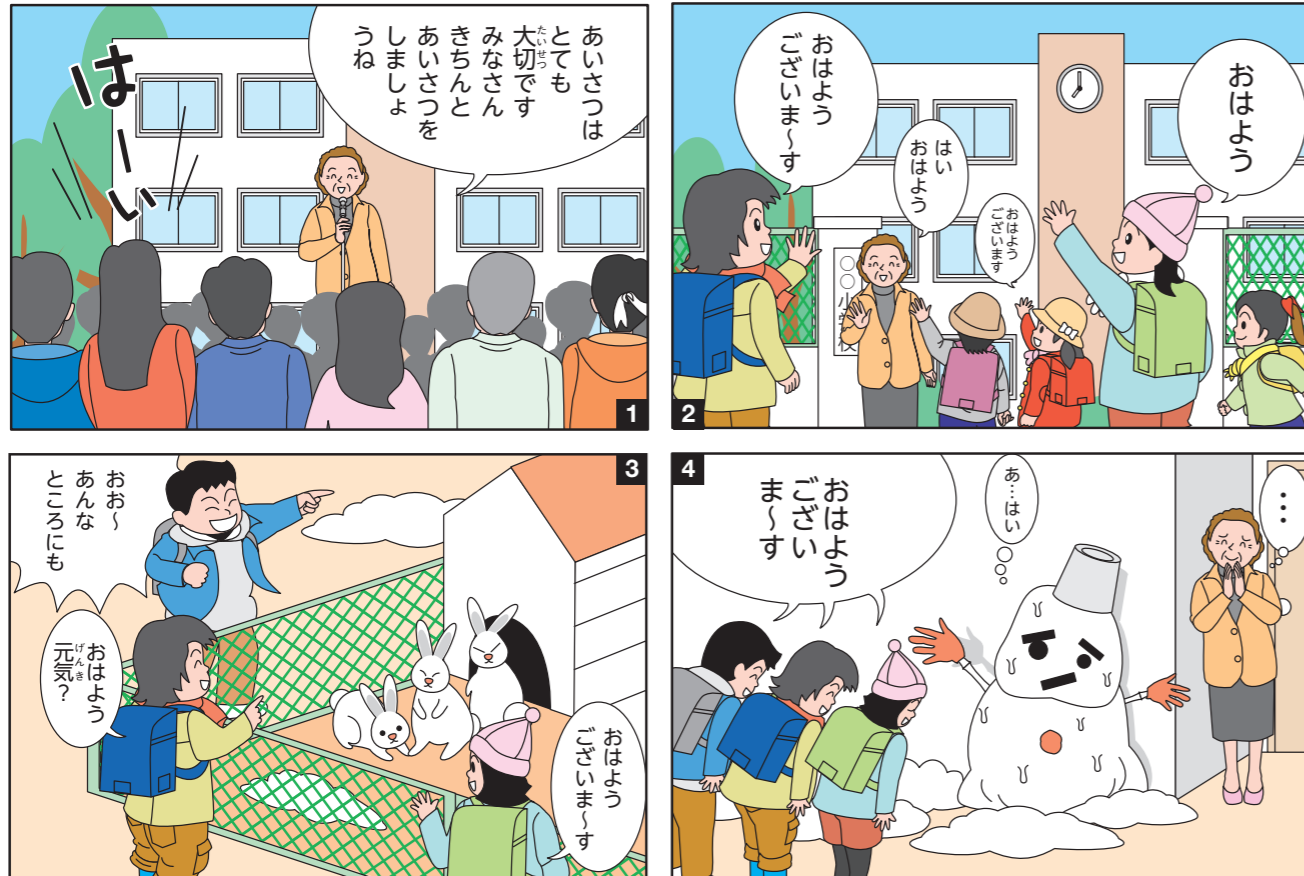
1970年代から1980年代にかけて、多くの日本人が北朝鮮により拉致されました。2002(平成14)年に5名の帰国が実現しましたが、今なお多くの人が日本に帰って来られないままです。



大切なこと

「人間が人間らしく生きる」権利を人権といいます。あなたは毎日楽しく過ごしていますか？ 人から何かを言われたり、されたりしたことでもいやだな、と思うことはありませんか？ また、相手がいやがることをしていませんか？

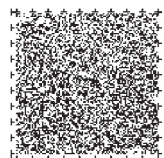
みんなが幸せに生きていくために大切なことは、「あなたが相手の気持ちを考える」「相手もあなたの気持ちを考える」という、お互いを思いやる気持ちなのです。



相手と仲良くしていくには、相手を知ること、自分を知ってもらうことが大切です。自分の気持ちを伝えるはじめてのステップは「あいさつ」です。

でも、「言葉」をただ伝えれば良いわけではありません。しかもつらや、どなり声であいさつされても、気持ちの良いものではありません。あいさつが相手の心に届くことが大切です。

自分がされてうれしいあいさつは、どのようなあいさつですか？
 友達はいつもどのようなあいさつをしてくれますか？
 あなたはいつもどのようなあいさつをしていますか？
 そして、相手があいさつをしてきたら、あいさつを返しましょう。



相談先一覧

何か悩んでいることがあったら、一人で悩まずに相談してみましょう。

●いろいろな悩み相談

相談先	受付日時	電話番号等
港区児童相談所 (港区に住んでいる人)	平日8:30~18:00	☎ 03-5962-6500 FAX 03-5962-6509 緊急性のある場合は、24時間対応 港区児童虐待相談ダイヤル ☎ 0120-483-710
品川区児童相談所 (品川区に住んでいる人)	8:30~17:00 (土日祝、年末年始を除く)	☎ 03-6712-8261 FAX 03-6712-8273 緊急性のある場合は、24時間365日対応 しながわ見守りホットライン(児童虐待) ☎ 0120-726-628
東京都児童相談センター (目黒区に住んでいる人)	平日9:00~17:00 (土日祝、年末年始を除く)	☎ 03-5937-2314 FAX 03-3366-6036 緊急性のある場合は、平日夜間・土・日・祝日も対応 ☎ 03-5937-2330
東京都品川児童相談所 (大田区に住んでいる人)	平日9:00~17:00	☎ 03-3474-5442 FAX 03-3474-5596
児童相談所虐待対応ダイヤル	24時間対応	☎ 189 ※お近くの児童相談所につながります。
親子のための相談LINE	平日9:00~23:00(受付は22:30まで) 土曜・日曜・祝日・年末年始9:00~17:00 (港区に住んでいる人)年中無休 13:00~21:00対応	アカウント名 「親子のための相談LINE」
子どもの人権110番	平日8:30~17:15 (電話相談・インターネット相談) (祝日及び年末年始を除く)	☎ 0120-007-110 https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html
東京都人権プラザ(一般相談)	平日9:30~17:30 (祝日及び年末年始を除く)	☎ 03-6722-0124 ☎ 03-6722-0125 面接・オンライン・メール・手紙でも受け付けています。 ippan_sodan@tokyo-jinken.or.jp
24時間子供SOSダイヤル	24時間対応	☎ 0120-0-78310
東京都いじめ相談ホットライン	24時間対応	☎ 0120-53-8288
子供・保護者専用性被害相談ホットライン	24時間365日	☎ 0120-333-891 ☎ 03-6811-0850

●こころの相談(つらいこと・周りの人に相談できないこと)

こころの電話相談室	月~木曜日(祝日及び年末年始を除く) 9:30~11:30, 13:00~16:00	☎ 042-312-8119
こころのいのちのほっとライン	年中無休 14:00~翌朝5:30 年中無休 15:00~21:30	☎ 0570-087478 アカウント名 「相談ほっとLINE@東京」
東京いのちの電話	年中無休 24時間対応	☎ 03-3264-4343 https://www.inochinodenwa-net.jp (インターネット相談年中無休、24時間)

●外国人の人権

外国人人権相談ダイヤル	平日(年末年始を除く) 9:00~17:00	☎ 0570-090911 (英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語) 対面・メールでの相談も受け付けています。 https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html
-------------	---------------------------	---

●インターネット・携帯電話のトラブル

「インターネットにおける人権侵害」に関するSNS(LINE)相談	平日(祝日・年末年始を除く) 16:00~22:00(受付21:30まで)	
ネット・スマホの悩みを解決『こたエール』	【電話・LINE相談】 月~土曜日 15:00~21:00 (祝日・年末年始を除く) 【メール相談】 24時間(365日)受付	【電話相談】☎ 0120-1-78302 【LINE相談】 アカウント名「相談ほっとLINE@東京」 【メール相談】 https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/

