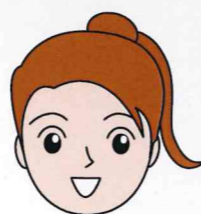




こま でんわ
困ったときは電話してね



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 そうだんさき
港区の相談先

みなとく こ かにいそうだん
港区子ども家庭相談ダイヤル

げつ きんようび
月～金曜日 8:30～18:00
どようび
土曜日 8:30～17:00
☎03-5962-7215

みなと そうだん
みなと相談ねっと

そうだん せんよう りようしゃとうろくひつよう
(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/>



きょういく きょういくそうだん
教育センター教育相談

そうだんせんようでんわ
相談専用電話 ☎03-5422-1546
げつ きんようび
月～金曜日 9:00～19:00
どようび
土曜日 9:00～17:00

めぐろく そうだんさき
目黒区の相談先

こ そうだんしつ
子ども相談室

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

でんわきょういくそうだん
電話教育相談

げつ きんようび
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 そうだんさき
品川区の相談先

こ かにいしえん
子ども家庭支援センター

げつ どようび
月～土曜日 8:30～17:00
☎03-6421-5236

こころ
「心のフリーダイヤル」

いじめや不登校などの相談
ふとうこう そうだん
げつ どようび
月～土曜日 9:00～17:00
☎0120-552-777

きょういくそうごうしえん きょういくそうだんしつ
教育総合支援センター 教育相談室

げつ どようび
月～土曜日 9:00～17:00
☎03-3490-2006

おおたく そうだんさき
大田区の相談先

こ かにいしえん
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)
めいしようへんこうよてい
げつ きんようび
月～金曜日 9:00～18:00
どようび
土曜日 9:30～18:00
☎03-5753-7830

こ ほごしゃ きょういくそうだん
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)
わ そうだん
kokoronowa@city.ota.tokyo.jp

こ でんわそうだん しょうちゅうがくせい
子ども電話相談(小中学生からの相談)

げつ きんようび
月～金曜日 9:00～19:00
ど にかようび
土・日曜日 9:00～17:00
☎03-5748-1203

みなとくそうむぶじんけん だんじょびようどうさんかくたんとく
港区総務部人権・男女平等参画担当

☎03-3578-2025 ☎03-3578-2976

しながわくちようしつじんけん びようどうすいしんか
品川区区長室人権・ジェンダー平等推進課

☎03-3763-5391 ☎03-3768-5092

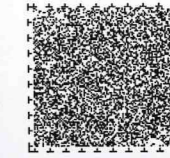
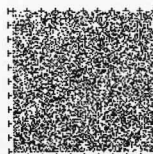
めぐろくそうむぶじんけんせいさくか
目黒区総務部人権政策課

☎03-5722-9214 ☎03-5722-9469

おおたくそうむぶじんけん だんじょびようどうすいしんか
大田区総務部人権・男女平等推進課

☎03-5744-1148 ☎03-5744-1556

はっこう れいわ ねん がつ
発行/2026(令和8)年4月



たい せつ
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。

みなとく しながわく めぐろく おおたく
港区・品川区・目黒区・大田区

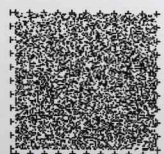
もくじ

- 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。

こどもは…
という思い込み



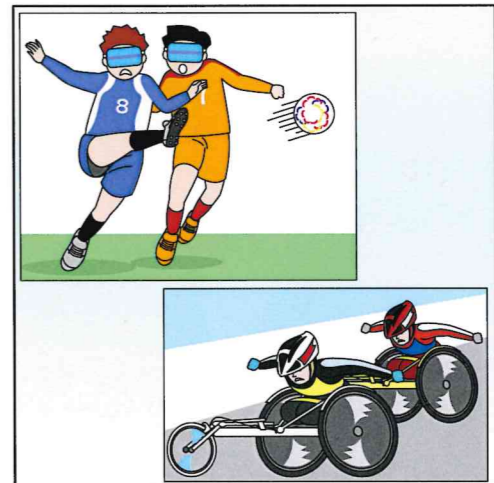
男の人…
という思い込み



高齢者は…
という思い込み



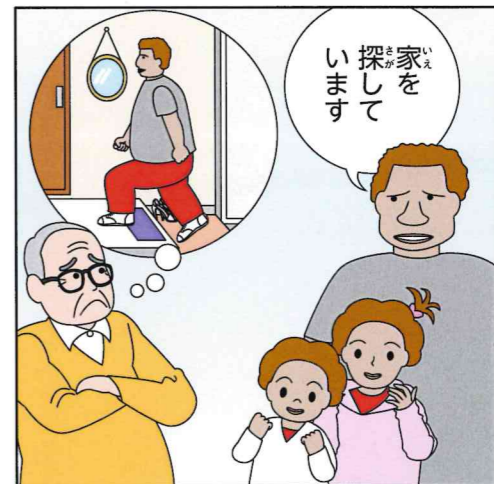
障がいのある人は…
という思い込み



女の人…
という思い込み

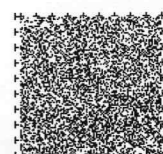


外国人…
という思い込み



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。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。



女の子だから…男の人だから…

● 役割の決め方 ●

うちのお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ね。

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、女の子と男の子の役割を性別で決めてしまう表現や映像も多いんだ。女の子だから、男の子だからと決めつけしないで、「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、女の子だって

● 仕事の選び方 ●



ふたりには将来やりたい仕事はあるかな？

はい！

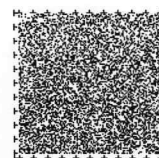
あります！

この仕事は男の人、この仕事は女の子って決まっていたらどう思う？

それは嫌だなあ。

う〜ん、でも男の人と女の子で体のつくりがちがうし、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子がいるよね。職業は、「男の人の仕事」「女の子の仕事」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。



インターネットやSNS[※]で…

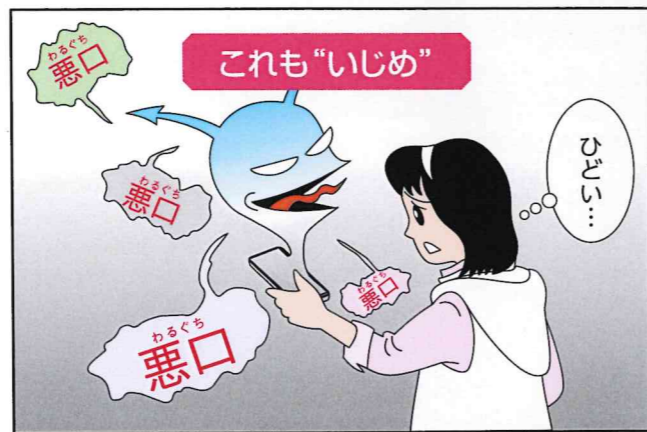
● インターネットと人権 ●

※ 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。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？」ということを知ったのですが、イヌさんは、「なんで来るの？」というネズミさんのことばを「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います。

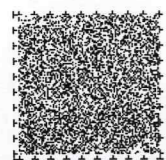
軽い気持ちで送ったメールや掲示板の書き込みが、あなたの友達を傷つけ、つらく悲しい気持ちにさせてしまうことがあります。あとで取り返しのつかないことになってしまわないよう、正しいインターネットやSNSの使い方を身に付けましょう。

●「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>

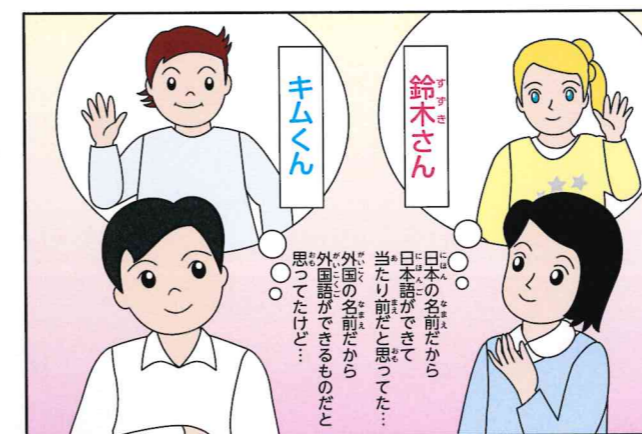
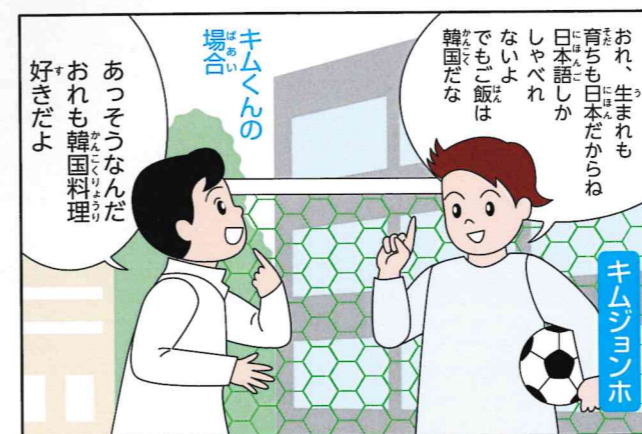


- 仲間はすれなど、いじわるをするのはやめよう。
- 自分やほかの人の個人情報(名前や住所、電話番号など)を載せないようにしましょう。
- 送信前には、相手の気持ちを考えて読み返そう。



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せんか？ その友達の中には、日本語が苦手な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、みんなで助け合いましょう。

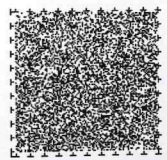


世界にはたくさんの国や言語、文化があります。それぞれの違いを認め、受け入れていくことが国際化です。

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おお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。

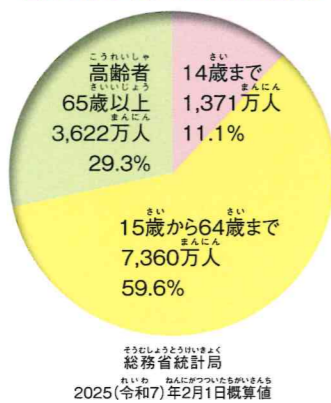


知らなかった。



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年をとります。やがていろいろな経験を 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つ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。

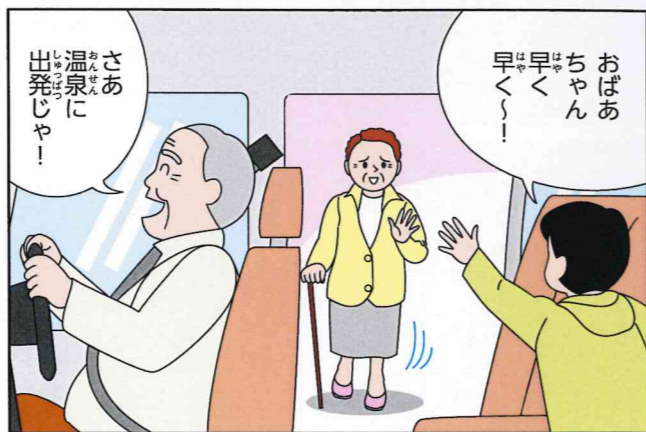


でも高齢者が全て体が弱いわけではないし、たとえ体が不自由でも、おじいちゃんやおばあちゃんがその人らしく毎日快適に過ごせることが大切なんだ。

みんなもそのお手伝いをしようね。

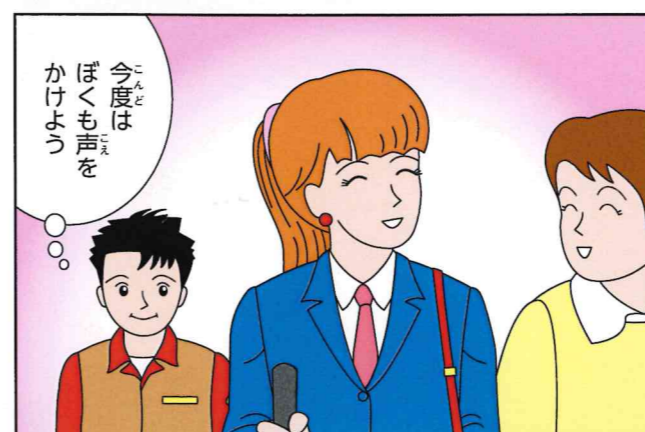
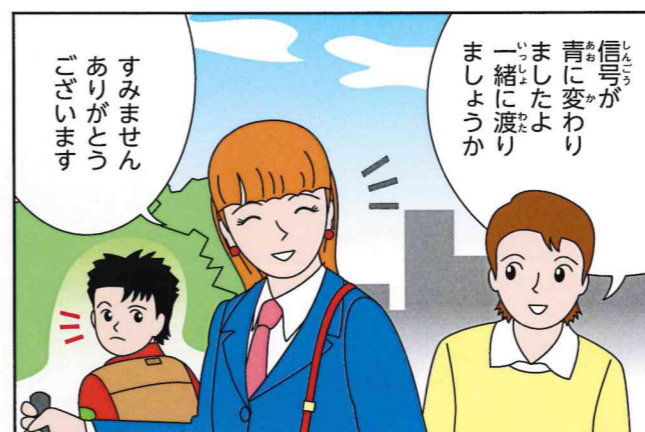
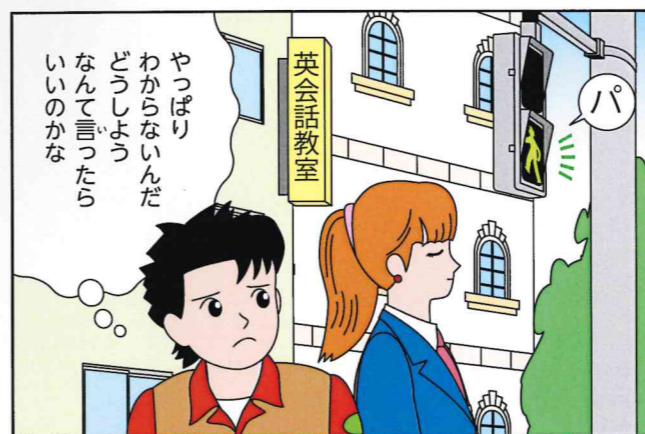
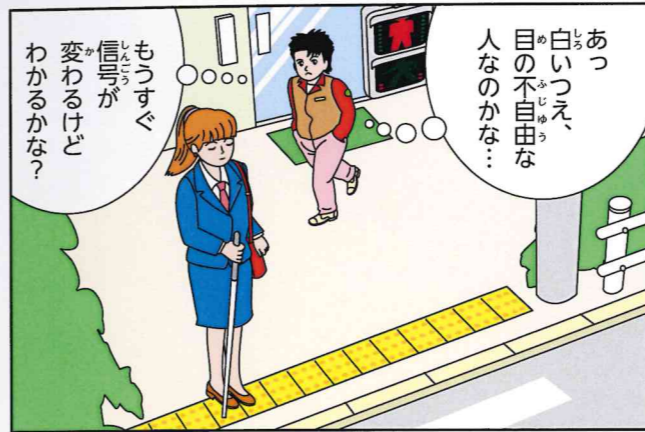
みんなにもできること

- 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。

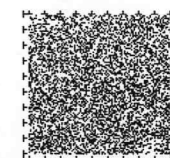
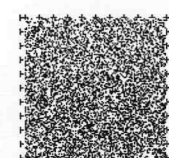
電車やバスで席をゆずりましょう。

視覚障がいのある人は、点字ブロックを目印に歩きます。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、手助けを求めるためのものです。

困っている時にだれかに助けをもらえるとうれいだと思います。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

車いすの人などすべての障がいのある人
おなかに赤ちゃんのいる人



おさつ(しきべつ)の識別マーク

だれでも使えるトイレのマークの例

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
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…

そうですね、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。

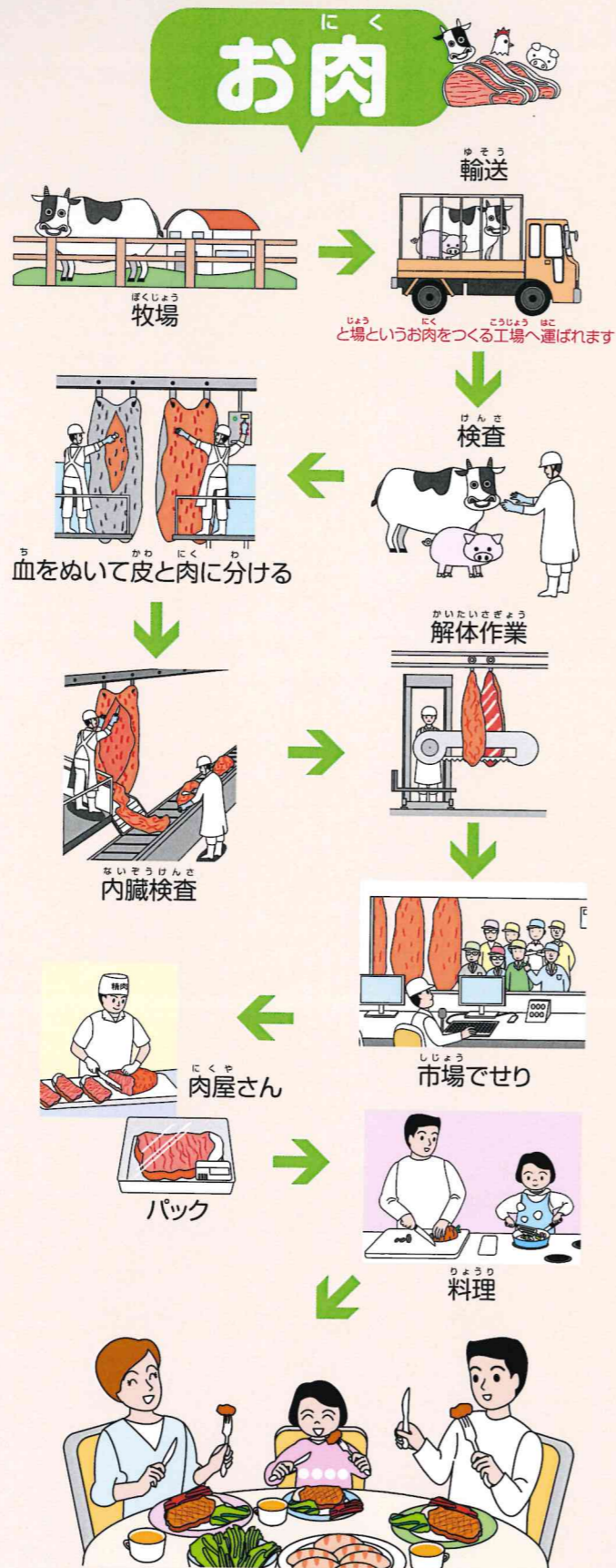
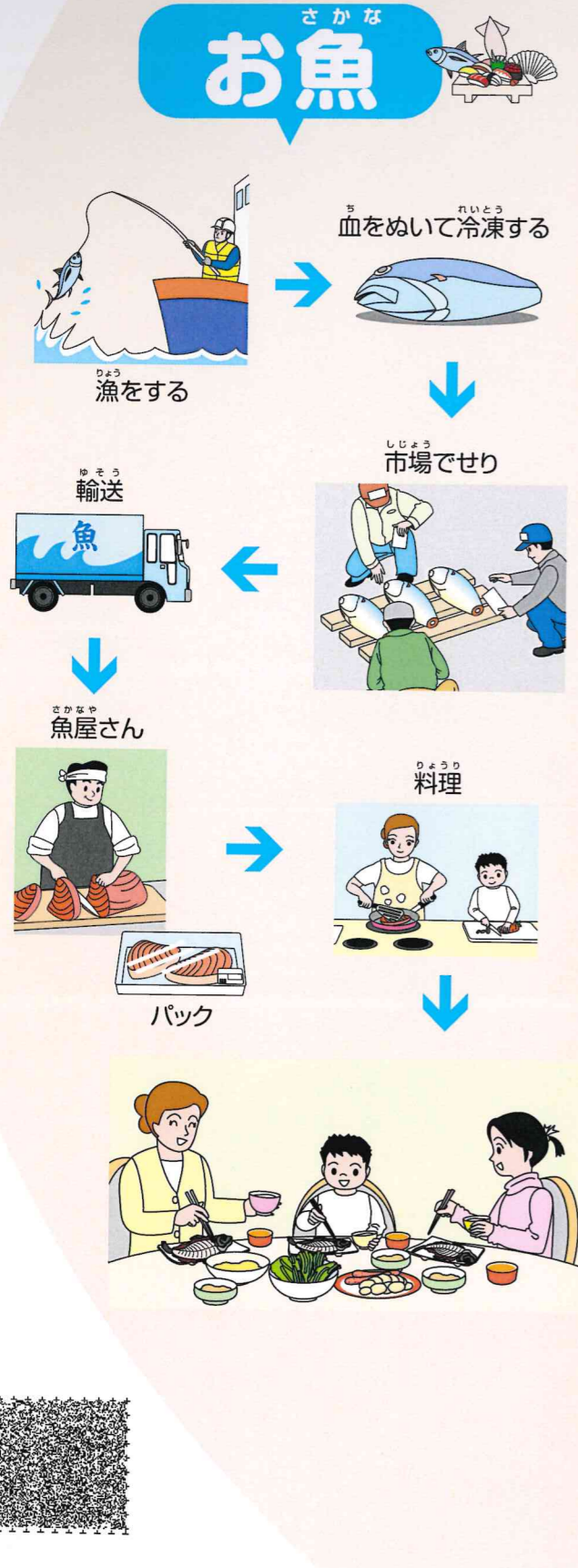
人間も動物と一緒に、野菜などの大地のめぐ
みや他の生き物の命をもらって生きているの。

生きていくということ、
そして、食べるということ
をみんな考えてみましょう。

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。

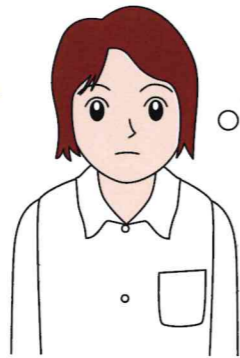
いろいろな人権

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。

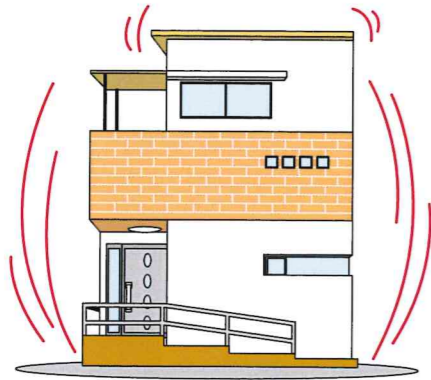


犯罪に巻き込まれ、傷を負った
り命を落とすことは、被害者や
家族にはとてもつらいことです。
それなのに、周りの人の流す
興味本位のうわさや、新聞やテレ
ビなどの報道でプライバシーを
侵害され、さらに傷つくこともあ
るのです。

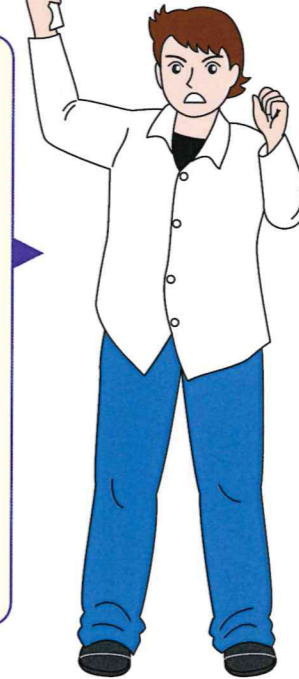
「世の中には女性と男性という2つの性
しかない」「女の人を男の人を、男の人は
女の人を好きになるのが当たり前」と思っ
ていませんか。体の性と心の性が一致しな
い人、同性を好きになる人などさまざまで
す。周囲の理解がないと、本人はだれにも
言えずに苦しみ、友達や家族との関係がう
まくいかなくなることもあります。



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
多くの方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、そしてこどもの
視点に立った配慮が大切であることが分かりまし
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。

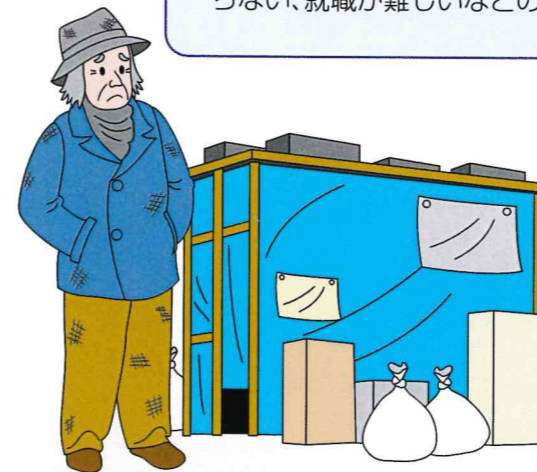


日本で生まれ育って生活を
しているのに、差別があるの
で、本名を名乗れないなど、
母国の文化や習慣を表に出せ
ない在日韓国・朝鮮の人々が
います。



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？

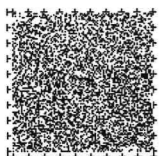
みんなが幸せに生きていくために大切なことは、「あなたが相手の気持ちを考える」「相手もあなたの気持ちを考える」という、お互いを思いやる気持ちなのです。



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一步は「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ね。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
(港区に住んでいる人) 港区児童相談所	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
(品川区に住んでいる人) 品川区児童相談所	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
(目黒区に住んでいる人) 東京都児童相談センター	平日9:00~17:00 (土日祝、年末を除く)	☎ 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
(大田区に住んでいる人) 東京都品川児童相談所	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
こころといのちのほっとライン	年中無休 14:00~翌朝5:30	☎ 0570-087478
	年中無休 15:00~21:30	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 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/

