



堺市人权协会通讯

心灵之声

温暖友爱 我们心连心

行动时顾及他人，在正确知识的指导下，
齐心协力克服新冠疫情！



勤洗手(洗脸)、勤漱口



定期通风换气



避免密集



与周围的人保持距离



遵守咳嗽礼仪

P1 关于堺市人权教育推进协议会

堺市人权教育推进协议会致力于面向大众进行人权启蒙，作为其中一环，为了宣传人权的重要性，每年发行《心灵之声》。

P2 加盟团体的介绍

P3 关于新型冠状病毒肺炎与人权

P4 投稿文章 森光 玲雄先生
守护心灵、远离“不安”的五个方法

P5-6 第41届 人权寄语，从我做起 —特选作品介绍—

P7 人权启蒙DVD的介绍

人权协会网站
<https://www.jinkenkyo.jp>



编辑・发行
(2021年3月发行)

堺市人权教育推进协议会

堺市堺区南瓦町3番1号 堀市人权推进科内
TEL 072-221-9280 FAX 072-228-8070

人权启蒙 DVD 的介绍

堺市人权推进科免费出租人权启蒙 DVD。

※DVD仅提供日文语音，恕不支持外语语音。



咨询方式 TEL 072-228-7420 FAX 072-228-8070



个人信息

儿童防犯罪学校

约23分钟

网络及SNS(社交网络服务)纠纷篇

当今，许多APP(应用程序)和网络服务都具备能与家人和朋友轻松交流的SNS(社交网络服务)功能，它们已经成为孩子们日常生活中的事物。但另一方面，这也会成为引发犯罪的原因。

如何保护孩子们避免陷入网络及SNS(社交网络服务)相关纠纷？在此，专家将友好而愉快地向大家传授知识。



性少数群体的人权

大家一起思考LGBTs

(性少数群体)①～③卷

约25分钟

对于与性相关之事，每一个人都是当事人，需要避免遭遇到以此为理由的歧视和偏见。自己对性别的想法、或者会被哪种性别吸引，这些都是一个个性。

本系列视频教材是一次将性的多样性视为人的一种个性进行学习的机会，目的是让属于LGBTs群体(性少数群体)的儿童(学生)认识到“真实的自我就很好”，帮助他们培养自我肯定感和自尊感情。

Sustainable Development Goals



1 无贫穷



2 零饥饿



3 良好健康与福祉



4 优质教育



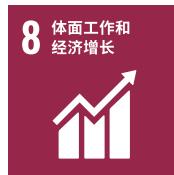
5 性别平等



6 清洁饮水和卫生设施



7 经济适用的清洁能源



8 体面工作和经济增长



9 产业、创新和基础设施



10 减少不平等



11 可持续城市和社区



12 负责任消费和生产



13 气候行动



14 水下生物



15 陆地生物



16 和平、正义与强大机构



17 促进目标实现的伙伴关系



SDGs提倡“不落下地球上任何一个人”。

SDGs(可持续发展目标)是指2015年在联合国大会上通过的全球共同的17项目标，旨在于2016年至2030年的十五年间解决贫困和不平等/差异、气候变化、资源枯竭、破坏自然等各种问题，让我们的世界变得更美好。

人权协会正通过SDGs展板和贴纸广为宣传SDGs。今后，人权协会也将与堺市政府以及相关团体等携手合作，推进广泛的人权教育和启蒙活动等，为实现SDGs不断开展相关举措。

堺市于2018年6月被日本政府选为“SDGs未来城市”，正着手推进旨在实现SDGs的举措。



堺市政府此前一直致力开展“堺安全城市计划”，目的是为女性和孩子等所有人打造一个安全、放心的城市。2019年度，该为期五年的计划期满结束。从2020年度开始，堺市政府将活动名称更改为“安全城市堺”，并将基于此前的措施及实绩继续推进相关举措。



关于堺市人权教育推进协议会(简称为“人权协会”)

人权协会是1979年7月成立的市民组织，旨在消除部落地域歧视等一切歧视，守护所有人的权利。该组织由各种市民团体、企业、宗教法人等来自各界的众多人士组成，为创造让所有人的权利都受到尊重的和平富裕社会，积极推动各种各样的人权启蒙活动。



堺市人权协会的象征性标志展现出人们共同携手保护人权，
祈祷世界和平的形象。

会长 金丸 尚弘

组织架构图・干事

会长 | 金丸 尚弘(堺市人权教育推进协议会 企业部会)

副会长 | 久保 照男(堺市自治联合协议会)

野村 友昭(堺市PTA协议会)

木户 一智(堺市立校园长会)

吉村 诚治(堺市人权教育推进协议会 宗教部会)

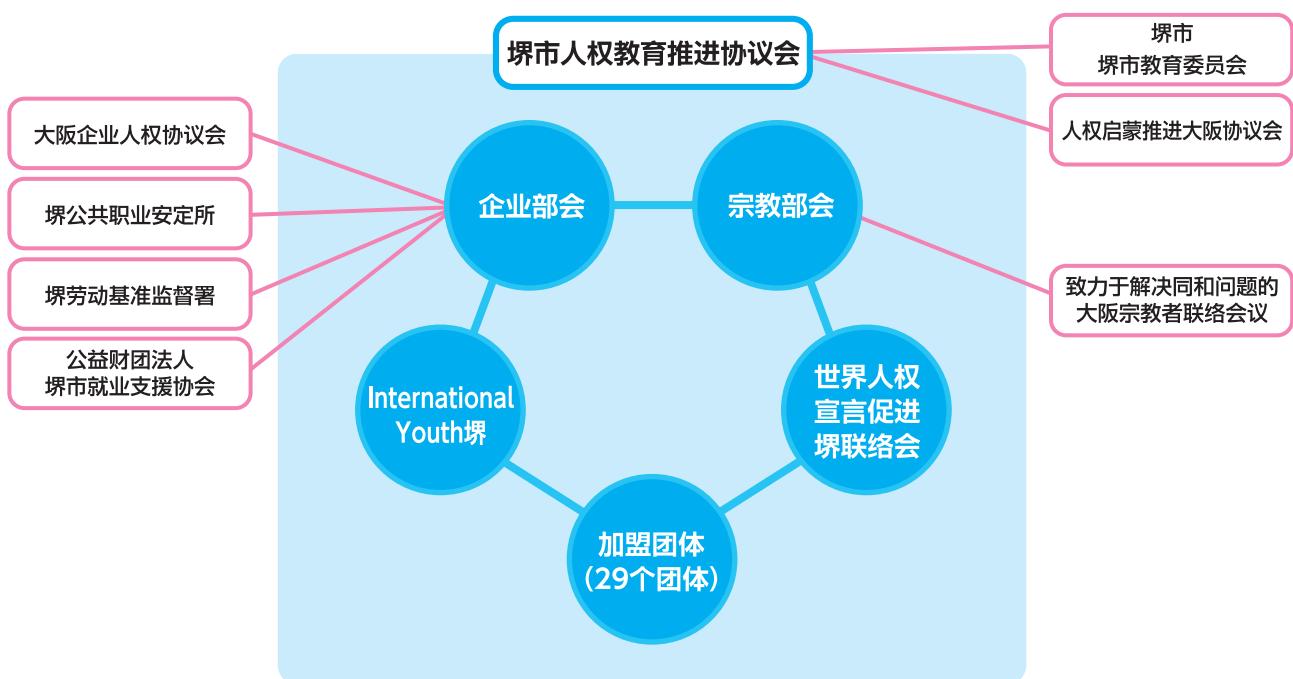
会计 | 小山 敏美(堺市自新保护女性会)

山口 典子(堺市女性团体协议会)

白本 忠史(堺市保育会)

竹田 进一(部落解放同盟大阪府联合会 堀支部)

森内 启子(堺人权拥护委员协议会 堀市地区委员会)



- ・堺市教育会
- ・堺市在日外国人教育研究会
- ・堺市女性团体协议会
- ・堺市青少年指导员联络协议会
- ・堺市PTA协议会
- ・特定非营利活动法人 堀民间教育保育设施联盟
- ・堺市立校园长会
- ・堺地区行政咨询委员会
- ・一般社团法人 大阪府专修学校各种学校联合会
- ・株式会社UR Community西日本分公司 泉北住宅中心
- ・堺市自新保护女性会
- ・堺市自治联合协议会
- ・堺市私立幼儿园联合会
- ・堺市人权教育研究会
- ・堺市保育会
- ・堺市民生委员儿童委员联合会
- ・一般社团法人 堀市老人俱乐部联合会
- ・堺市保护司会联络协议会
- ・自由同和会大阪府本部 堀支部
- ・部落解放同盟大阪府联合会 堀支部
- ・堺市儿童会育成协议会
- ・堺市社会教育委员会议
- ・特定非营利活动法人 堀残障人士团体联合会
- ・堺市农业协同组合
- ・一般财团法人 堀市母子寡妇福祉会
- ・堀商工会议所
- ・堺人权拥护委员协议会 堀市地区委员会
- ・社会福祉法人 堀市社会福祉协议会
- ・大阪府立校长协会 第8地区

堺市保育会

堺市保育会成立于1930年6月，其目的在于为振兴本市幼儿教育作出贡献，是一个由堺市政府、支持者、教育界人士以及幼儿园教职工联合结成的民间团体。

堺市保育会曾因第二次世界大战而一度解散，之后随着幼儿园逐渐复兴，保育会也于1947年重新启动。由于广大市民对幼儿教育的需求高涨，幼儿园也年年不断新设。同时，保育会的会员也逐渐增加，一路不断完善发展。2020年度，保育会迎来了创办90周年华诞。

回顾堺市保育会走过的历程，在此介绍其中几项活动。

- 为提高教职工的资质水平，实施前往其他府县的视察研修和事前事后研修
- 在家长之间搭起连通的桥梁，举办研修活动，提供研修机会
- 作为育儿支援的一环，举办“育儿广场”活动
- 展出具有丰富表现力的作品，举办启蒙活动“幼稚园展”
- 举办亲子同乐的观剧和歌咏活动“幼儿园聚会”

· 为了充实幼儿教育而开展各种活动，包括：实施富具堺市立幼儿园特色的举措、制作汇总了保育会业务报告的会志以及发布信息等等。

如上所述，堺市保育会作为连接儿童、家长、教职工以及连接当地社区与幼儿园的桥梁，镌刻下90年的悠久历史。

许多前辈家长和原幼儿园园长们也作为会员留在本会，热心支援着堺市立幼儿园。

随着出乎所有人意料的新冠疫情蔓延，教育一线面临的课题堆积如山。孩子们身处的社会环境和生活方式发生了巨大变化，自我约束的生活和行动限制给人们造成了压力，并发生了对感染者和医疗人员等的歧视现象。此外，家庭生活中的儿童虐待和家暴事件数量明显增加，儿童贫困问题也备受关注。

目前正是需要采取措施、致力实现SDGs(可持续发展目标)的时候。身为教育支援队伍的保育会能够为此做些什么？我们将继承保育会创立时诸位前人胸怀的理念，积极与奋斗在一线的老师们一起思考，不断推进活动。

堺市立校园长会

堺市立校园长会是由堺市立幼儿园长会、堺市立小学校长会、堺市立初中校长会组成。其各自的活动方针等如下。

[堺市立幼儿园长会]

本会由担任堺市立幼儿园园长职务者组织而成，目的是通过会员之间相互钻研学习，致力提高职务执行能力，振兴堺市立幼儿园的教育。幼儿教育是学校教育(至高中)的起点。通过符合幼儿期特点的游戏和生活，开展综合指导，推进旨在培育学习意识的教育活动。

[堺市立初中校长会]

本会由堺市立初中校长组织而成，目的是研究初中教育的课题及对策，在探求学校运营方针的同时，加深会员相互之间的协调和联动，致力发展堺市立初中教育。本会目前正在开展有关初中教育的调查研究以及教育活动推进等事业。

[堺市立小学校长会]

本会由堺市立小学校长、堺市立支援学校校长组织而成，目的是通过会员之间相互钻研学习，致力提高职务执行能力，振兴堺市立小学的教育。此外，还致力于促进会员相互之间的协调，与其他团体携手合作，为堺市教育的发展作出贡献。本会自创立以来，结合“自由城市・堺”的历史和文化，配合每个时期的教育课题推进各种事业、开展研究活动、完善教育条件，为了充实与发展本市的小学教育而不断努力。

从上年度末开始，新型冠状病毒肺炎逐渐在全球蔓延，日本全国的幼儿园和学校自2020年3月起临时停课。而在各幼儿园和学校恢复上课后，我们也是基于“新的生活方式”关怀在园幼儿、儿童、学生和教职工的健康及生活等，在新冠疫情之下开展了各种各样的教育活动。

今后，我们也将深刻认识社会和教育的现状，以尊重人权的精神为基础，致力与堺市政府、堺市教育委员会、相关机构以及家庭、当地社区展开合作，互相配合，推进具有实效性的教育活动。

切勿因新型冠状病毒而伤害人心



面对仍有众多谜团的病毒，有的人为了消除自身的不安情绪，虽然没有恶意，却也由于自以为是的想当然而伤害了他人。

例如发生了哪些情况？

- 注明感染者的姓名或住址，在SNS(社交网络服务)或匿名论坛上进行批评
- 对感染者或医疗相关人员的子女进行欺凌
- 对外国人进行刁难

当前，大家都心怀不安。正是在这种时候，我们更应该在行动时顾及他人，并在正确知识的指导下，互助互爱，营造一个能够安心生活的社会！

感到不安时

- 尝试不看信息
- 暂且冷静下来
- 和能够令自己感到放心的人谈谈，倾听各种意见
- 试着想象一下其他人的处境

我感觉很不安。
你呢？



我也觉得不安。我想大家都有这种
感觉。不过，我会提醒自己，注意
不要伤害到别人。



表达感谢的心情， 送去声援

请不要忘记向支撑着社会运转的所有人表达感谢与敬意。让我们抱着友好关怀的心情，互帮互助，一起跨越新冠疫情难关。

谢谢



温暖的友爱精神，能将人与人的心灵紧密相连

媒介素养与人权

我们所生活的社会当中，有大量的信息通过报纸、电视、电台、书籍、广告、互联网等信息媒体(媒介)四处泛滥。



什么是媒介素养？ 意味着由以下三大要素构成的复合能力。

**主体能动地
(不会对信息囫囵吞枣)
解读媒介的能力**

**访问媒介
并灵活运用的能力**

**通过媒介
进行沟通的能力**

媒介素养是指，不会对媒介中的一项信息囫囵吞枣，而是具备能够从多个角度审视并细查多种多样的信息、主体能动地把握正确信息的能力。

让我们一起提高媒介素养！

近年来，随着互联网的普及，人们可以通过SNS(社交网络服务)等轻而易举地获取信息或发布信息。

然而，信息并不全都是正确的，其中也有侵害人权或侵犯隐私的信息，如果将引发歧视或偏见的信息扩散、或给怀有恶意的帖子点赞表示赞同，都可能会对他人造成伤害。

每个人都应该仔细确认和判断各种各样的信息，时刻注意顾及对方的心情和想法，以负责任的行动运用媒介，这是非常重要的。

对疾病的恐惧之心生出偏见与歧视，从而让压制病毒变得困难。

森光 玲雄先生

诹访红十字医院 临床心理师

红十字会与红新月会国际联合会社会心理支持中心 注册专家

对威胁到生命之物感到恐惧。这是所有动物都具有的本能，恐惧之心原本对于提高生存几率而言是有好处的。然而在新型冠状病毒出现之后，要做到“正确地恐惧”，却看似变得非常困难。为什么会那么困难呢？

人的大脑非常不擅长于对看不见的事物感到恐惧。要明确认识到威胁，就必须有可见的“对象”。由于只要远离可见的对象就能获得短暂的安心感，因此人们会为了安心而无意识地寻找要憎恶的对象。这种机制呈现在本次疫情当中，就是令人联想起病毒的“人种”、“地区”、“职业”、“人”等成为了憎恶的对象，从而生出偏见和歧视。

“对疾病的恐惧之心生出的偏见与歧视”。其中还潜藏着进一步带来两大弊端的危险性。第一个弊端是，当偏见和歧视扩大，人们会害怕自己也遭受指责或歧视，因此对接受必要的咨询和检查感到犹豫。结果有可能会助长感染扩散。第二个弊端是造成医疗人员劳碌疲惫。日本全国的医疗人员肩负着检查和治疗等重任，正在最前线为治疗感染者而日夜奔忙。然而现在，这些保健医疗机构，几乎全都对负面舆论带来的恶劣影响或骚扰深感忧虑，神经紧绷。与未知的感染症之间的斗争将是一场持久战，“如果在最前线持续与病毒搏斗的医疗相关人员倒下，那么一切都完了”。这点是人类从应对SARS和埃博拉病毒的经验当中吸取的教训。大家不应将他们当作忌避或攻击的对象，反而更应该将他们视为亟需声援支持的对象，对于这点，如果全社会能集体发声，也将有助尽早战胜疫情。

“正确地恐惧”虽然不容易，但如果过度恐惧，那么自己可能也会在不经意间为揪出犯人或攻击他人的行为火上浇油。首先，让我们彻底做好自己和家人的预防感染措施，与此同时也请记得深呼吸冷静下来！正是因为是非常时期，更应该与身边的人互相支持、互相帮助，大家一起试着由此做起吧！

1

守护心灵、远离“不安”的 五个方法

2

首先是放松
找时间让自己心情舒缓平静

为了恢复沉着冷静，
不妨尝试以下方法。

留出时间让自己可以专注地
做喜欢的事或参加会令人心情变好的活动
运动也很有效！

3

从这场“纷扰”当中退一步，
尝试与拥有不同观点的人
聊一聊

4

“这个信息是正确的吗？”
冷静思考
信息的可信性

5

好好吃（健康的饮食）、
好好睡（高质量的睡眠），
照顾好自己的身体

注意大家往往会在不经意间被“不安”的情绪所感染，努力做好自我调整吧



当下我的日常点滴(小学六年级) (该作文是五年级时所写。)

5岁的时候，我的双腿就落下了残疾。幼儿园时第一次坐上了轮椅，刚开始觉得挺害怕，但到了上小学时就逐渐习惯了。不过，有时轮椅的速度太快就会转不过弯，因此曾摔倒过几次。除此以外，每天坐着轮椅生活还会有一些不便的情况令我感到为难。大家知道坐轮椅的人会因为什么事而为难呢？是否想象过他们在为难时的心情呢？

我经常和朋友去附近的公园玩。到了公园，会使用滑梯、秋千等游乐设备玩耍，或者玩捉迷藏。玩捉迷藏时，经常会遇到狭窄的路或地面上的立柱。这样的话，我就必须寻找别的路。另外，使用游乐设备玩耍时，如果遇到地面有凹陷和沙池，有时轮椅的轮子会陷进去出不来。这种时候，就必须自己操作轮椅，想法子让轮椅出来。

遇到困难时，我总会思考要怎么做才好，尽力自己解决。但也有无法解决的情况。怎样也解决不了时，基本上我都会放弃。这种情况下，我有时会请身边的朋友、家人或大人帮忙。自己放弃解决时请别人帮忙，这种做法让我感受到大家对我的关爱，觉得温暖而安心。每当此时，感谢之情总会自然而然地脱口而出。

今后，希望在我长大成人进入社会之时，无障碍设计、通用设计能够更进步，营造出一个人都能告别不便、轻松使用的环境。对于对我而言重要之人，我不会忘记这份感谢之情，并会竭尽全力努力做好自己力所能及的事。

关于“性”、“偏见”与“人权”(初中二年级)

这是去年春天的事。我在网上认识了一名网友。因为彼此年纪相近，爱好相同，她和我很快就成为了好友。我们每天都会互发信息，那一天，也和平常一样聊得热火朝天。就在那时，她给我发了这么一条信息：“我，其实是双性恋者。”原来，她是LGBT(性少数群体)。她突如其来地坦白相告，虽然令人感到有些困惑，但我想起在道德课上和书中读过的内容，便给出了一个自以为不错的回答：“我对此没有偏见哦。”然而她回答：“我讨厌没有偏见这种说法。”当时我并不理解她为什么这样说。接着她继续回复道：“大家知道我是LGBT后，必定都会说自己对此没有偏见……我听后却感到很难过，正是因为大家这样说，才让我知道了其他人对自己会抱有偏见，感到自己跟大家不一样。”我看了这条信息，才知道自己那一句“没有偏见”对她造成了如此深的伤害。“大家都把我划入LGBT人群来对待，无法做到一视同仁、对等看待。”她所说的每一句话，似乎都将她的感受一一传递到我的心中。我对自己所说的话感到后悔，连忙向她道歉。她接受了我的道歉，并发来一个边哭边笑的滑稽表情。这个表情，令人感到深深的悲伤。

她的一席话，让我察觉到一件很重要的事。就像椅子是用来坐的，鞋子是用来穿的，与此相同，以前我认为对“LGBT人群”“没有偏见”就是一个很规范的回答。说得苛刻一些，那天我其实并没有将她视为“同样的人”，而是作为一种“不同的、特别的存在”来看待。

“没有偏见”这个说法，表示自己希望与对方对等、尊重对方人权，是一句很好的话。但听者站在另一个角度来看，这句话的意思也会变成“你会让别人怀有偏见”，潜藏着对方属于异类、自己才是普通人的含义。

实际上，人只能了解自己所感、所见的事物，因此往往以自身角度考虑问题。认为自己是普通的、正常的，对于和自己不同的人则会区别看待，也许这也是没办法的事。

正因如此，我们才应该站在对方的角度上努力互相理解，对提倡“人人皆平等”的人权进行思考，避免对书本和道德课上的所有内容囫囵吞枣，这些都非常重要。

为了消除名为“没有偏见”的偏见。

我希望今后继续和她做朋友，并持续思考“性”、“偏见”与“人权”的问题。



作品集从应征的2435个作品当中，选出20个特选作品予以刊载。

作品集网页

[https://www.jinkenkyo.jp/
past-message/](https://www.jinkenkyo.jp/past-message/)



父亲给我的生命和话语(支援学校高中三年级)

我在初一时，曾因为自己耳朵不好这事而感到非常烦恼。烦恼的由来，源自我弟弟与他朋友之间发生的吵架。弟弟把我耳朵不好的事告诉了朋友，结果他的朋友拿这件事来嘲弄，弟弟因此大为恼怒。

在这件事发生之前，我一直觉得自己在听觉支援学校里还算听力比较好的，但当时了解到他们吵架的原因后，不由得生出了

“为什么我就得被人嘲弄？”

的疑问，以及

“为什么我的耳朵就听不到呢？”

的烦恼。从那天开始，我一直深陷烦恼，并逐渐生出“想死”的想法。

有一天，我实在无法忍受这种痛苦的煎熬，便向父亲诉说了自己的烦恼。父亲听后，和我说了下面这么一番话。

“你出生时是早产儿。顺利出生的可能性其实非常低。那时候，你在生死边缘，是医生们竭尽全力给你做手术，才保住了你的性命。不过也付出了眼睛和耳朵留有残疾的代价。但即使留有残疾，爸爸对于你能够来到这个世界也感到非常开心。对于你的出生，爸爸真的很感恩。虽然爸爸也有许多烦心事，但只要见到你，就会振奋起来，变得活力满满。即使孩子身有残障，但依然是爸爸妈妈的宝贝。你和普通人相比，不同的地方仅仅就是耳朵听不到，对不对？虽然你有残障这个阻碍，但对这种事，真的不要在意。爸爸的任务，就是将你培养成一名出色的大人。今后的人生还有许多好玩快乐的事等着你哦！最不孝的事你知道是什么吗？那就是白发人送黑发人。唯有自杀这件事，是绝对不能干的。”

父亲这番坚定有力的话语，至今仍然留在我心里。

自此以后，我的想法有了转变，我决定不被有或没有残障这件事束缚，而是努力活出真我。也许自己今后有时还是会因为耳朵听不到而感到“想死”。但我希望积极地朝前看，怀着新的心情迈步人生路。自杀会让身边的人无比悲痛，真的是绝不可以做的事。我想努力生存下去，希望将来有一天能报答父亲的恩情。

困惑的隧道／日语学习(成人)

我与因工作前往台湾的丈夫相识之后来到日本生活，已经过了三十多年。虽说 I 来自汉字的国度，但日本汉字的读音和意思都与中文不同，台湾也没有平假名。

“丈夫”(日语意为“没问题、没关系”)这个词，在台湾的意思是“有男子气概的男人”。

把“大丸”(日语发音为“Daimaru”，是日本一家百货店的名称)念作“Omaru”(坐便器)，曾被人笑话了一番。

我从事过许多工作，例如大厦的管理工作、大阪烧店的工作、在日本料理餐厅清洗餐具、照顾社长的母亲等等。台湾也没有大阪烧。用铲子把煎饼翻面的操作很难，面粉的调配也不容易，总是搞砸。店长烦躁起来，竟跑到我跟前踩住我的脚。真的挺惨。

白天的工作结束后，我会继续到日本料理餐厅干清洗餐具的活儿。就是这样过着平日住在大阪、周六日住在夫家的生活。就在几年前，我开始从位于堺市的夫家往返工作场所，并参加了人权交流中心的日语培训班“Tsudoi(聚会)”。

因为我想“像日本人那样说话！”、“想从头开始学习日语！”。日本的汉字很难！不过，学习很快乐！对于平假名，我也是反反复复练习了许多次。

我给社长写贺年卡时，学到了原来在贺年卡上是不需要加“、”和“。”这些标点符号的。要做到像日本人那样流畅阅读，要走的路还很长。长音“ー”和促音“っ”的读法也还总是读不好。

去年三月，我参加了养老护理员初任者研修。由于并没有停止工作，因此晚上会汇整笔记直到深夜。丈夫看到这情景，颇为体贴地表扬我“真勤奋啊”，还帮我削铅笔。后来我通过了养老护理员二级考试！丈夫知道后也喜笑颜开。

去年秋天，我回到阔别已久的台湾。台湾的亲友们热烈欢迎我回国，请我吃大餐！那段日子过得可谓是奢侈到有点浪费。台湾民风爽朗，大家总是以开放的心胸接纳他人，常常会招呼我“来，快进屋！”，所以回到日本，就会感受到日本具有的封闭性，觉得有点寂寞。日本人都很温和友好。但我还是搞不清“真心话”与“客套话”。即使大家关系亲近，但总觉得中间仿佛有一道“矮墙”，因此会觉得寂寞。

年轻的外国人只要懂了一些日语，很快就不再参加白天的培训班。就算大家关系好，却很快就要道别。

从台湾回到日本时，“Tsudoi(聚会)”为秋季庆典准备的舞台表演排练进度很快，一瞬间，我感到自己似乎被抛下，觉得很孤单。在工作方面，换乘电车的次数增加了，而且自己的弟弟妹妹来了日本，如此等等，生活非常繁忙。而且如果回台湾，就用不着日语了。目前日常生活也没什么不便。自己也上了年纪，是不是干脆放弃学习算了。

余下的人生，是有趣愉快地度过比较好？还是加油工作、努力学习，体会满满的充实感和幸福比较好？诸如“哎，这是怎么回事？”等等难以在外面询问他人的事情，在“Tsudoi(聚会)”都可以坦率咨询吧？我置身于这条隧道当中，反复自问自答。

社长的母亲出院回来，她发自内心地和我道谢：“小陈，这么长的时间，真的很感谢你”。我的心，被这句充满分量的话语震撼了！

我喜欢日本！我要更进一步磨练日语，加深对日本文化的理解。也许，“封闭”正意味着慎重看待人与人之间的关系？我要锻炼出能够与日本人站在同一立场上谈话的能力，并延伸开去连接至台湾的亲人。

新的一年，我终于走出了隧道。我希望自己能够跨越新冠疫情肆虐的时代，相信日本的卓越与美好，成就无悔的人生！