

みんなで築こう人権の世紀

～考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心～

令和7年度長崎市人権問題講演会を開催しました!

「アイドルの私が自分らしさについて考えてみた ～偶像と実像のはざままで～」

長崎市では、一人ひとりが認め合い、人が人を大切にする「希望あふれる人間都市」の実現を目指して、毎年、人権への関心を高め、理解と認識を深めていただくため、人権問題講演会を開催しています。

今年度は、アイドル・タレントの和田彩花さんに、アイドル活動を通して体験した事例をもとにお話いただきました。



参加者からは、「我が子の価値観をもっと尊重しようと思った」などの言葉が寄せられ、貴重な時間を会場全体で共有することができました。



講師 和田 彩花さん（アイドル・タレント）

和田さんがお話された内容をピックアップしてご紹介します。

○アイドルとして感じた人権問題

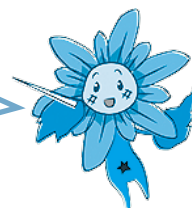
他者からの価値基準に支配されやすく、「かわいらしさ」、「若さ」を求められ個性が失われてしまっているのが現状です。スカート着用など外見による“女性らしさ”の押し付けに強い違和感を覚えました。

○美術研究を通じた女性表現の探求

大学で美術を学ぶなかで、女性の描かれ方に関心を持ち、「女性は社会的に作られた役割を背負わされている」ことに気づきました。絵画に描かれている女性が「見られる側」として表現されてきたことに着目し、無意識の偏見が女性像を形づくってきたと気づきました。

和田さんの講演は、「女性はこうあるべき」という無言の圧力について考える機会となりました。次のページでは「無意識の思い込み、ありませんか？」と題して特集しているよ!

実は自分の中にも、そのような思い込みが根付いているかもしれません。本当の自分らしさなどについて一緒に考えてみましょう。



無意識の思い込み(アンコンシャス)

アンコンシャス・バイアスとは…

自分の過去の経験や知識、価値観、育った環境、社会属性等によって、自分でも気づかないうちに持つようになった物事の見方や考え方のゆがみ・偏りのことです。ここでは、女性に関わるアンコンシャス・バイアスについて、具体例を見てみましょう。

どんな事例があるか
を見てみよう。



事 例

①育児や家事を女性に求められやすい



日常の中で、「母親だから」「女性だから」という理由で、家事や育児を当然のようにさせてしまうことはありませんか。このような考え方も、アンコンシャス・バイアスの1つです。

②年齢や結婚・出産を前提に評価されやすい



女性は年齢や結婚、出産の有無によって、仕事や生き方を判断されることがあります。こうした見方は、一人ひとりの意思や能力を正しく評価することを妨げる原因となります。

「らしさ」の思い込みによる問題点

「男/女はこうあるべき」という思い込みは、ときには人との関係に支配力を生み、人権侵害につながる場合があります。



直面しやすいトラブルと人権侵害

①セクシュアル・ハラスメント

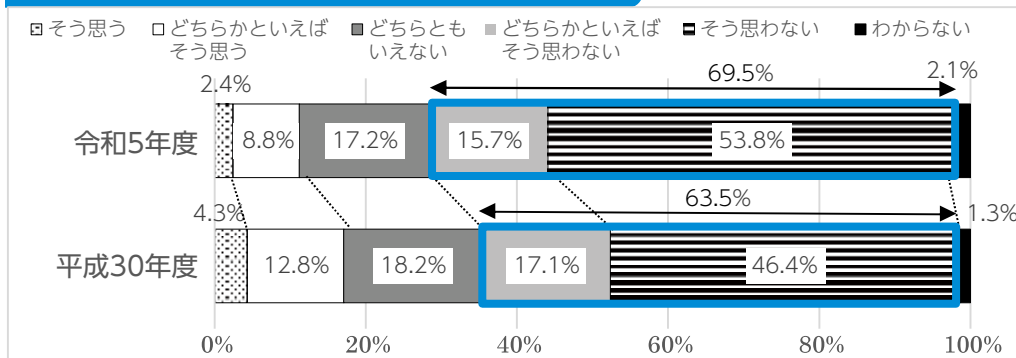
相手が嫌がっているのに、行われる性的な言動のことです。
例(容姿や年齢についての発言、体に触れる、近づきすぎるなど)

②ドメスティック・バイオレンス(DV)

配偶者や恋人など、親しい関係の中で起こる暴力です。
例(人格否定、お金を渡さない、無視や脅しなど)

長崎市民の意識はどうでしょうか？

「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」という考え方について、あなたはどのように思いますか。



出典：令和5年度男女共同参画に関する市民意識調査報告書（長崎市）

約7割のかたが「そう思わない」または「どちらかといえばそう思わない」と回答していることがわかるね。一方、約3割は「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と答えているね。どうしたら無意識の思い込みを減らせるのか、一緒に考えてみましょう。

みんなに身近な相談者 ～人権擁護委員さん～

人権擁護委員について、皆さん知っていますか？

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱された民間の人たちで、地域の皆さんの人権相談を受けて問題解決のお手伝いをしたり、人権侵害の被害者を救済したり、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行っています。

合澤 憲一郎	石橋 智和子	井口 元孝
浦川 恭子	加藤 正美	神林 寿人
里 康彦	澤谷 修造	白川 鮎美
田中 法斉	寺井 徳子	飛永 有斗
永間 逸男	奈良崎 光広	野口 将司
馬場 登喜子	栢田 忍	松村 正信
宮本 篤	八尋 剛士	

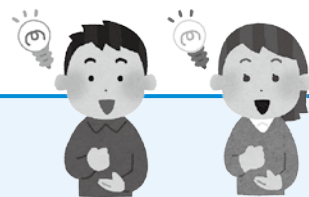
長崎市の人権擁護委員の皆さん(R8.1.1現在50音順 敬称略)



「エコライ

・バイアス)、ありませんか？

どうしたら、無意識の思い込みがなくなるのでしょうか？



アンコンシャス・バイアスを減らす3つのポイントを紹介します！

①「～べき」「普通は…」に注意！

「男性ならデート代は出すべき」、「女性ならお化粧するものだ」、本当にそう言い切れますか？
このような押し付け言葉が出たら、立ち止まって考えてみましょう。

②相手の「サイン」を見逃さない

周囲の人と話しているときに、急に相手の表情、声のトーンが変化したことはありませんか？
そんなときは、自身の言葉で相手を傷つけていないか振り返ってみましょう。

③常に自分に問いかける

アンコンシャス・バイアスは誰もが持っているものです。だからこそ、常に自身の言動を振り返り、問いかけることが大切です。違和感のあったことはメモに残しておく、自身の考え方や物の見方の傾向がわかるかもしれません。

自分が「アンコンシャス・バイアスにあたる言動」を行っているか動画でチェックしてみませんか？

【内閣府 アンコンシャス・バイアスの解消等に向けた普及啓発動画】



「～PART1～」



「～PART2～」

気になることがあったら、ひとりで抱え込まず、まずは相談してみませんか？

不安に感じることや「これっておかしいかも」と思うことがあれば、早めに相談することが大切です。

相談窓口



法務省
「みんなの人権110番」



長崎県
「女性相談窓口」



長崎市
「アマルンス相談」



「フ・フェスタ」での啓発活動の様子

このような相談に応じています

- いじめ、体罰を受けた
- 暴行・虐待を受けた
- 名誉棄損、プライバシー侵害を受けた
- セクシュアル・ハラスメントを受けた
- インターネット上で誹謗中傷された

※様々な相談方法があります。

(相談先や研修申し込みについては、裏面相談窓口一覧参照)

人権擁護委員の皆さんは、人権相談以外にも、地域の小学校を訪問したり、企業などから依頼を受けて人権研修を行う活動などを行っているよ！
研修の申込みは法務局へ！



窓口の ご紹介

アマランス相談（相談専用電話）095-826-4417

長崎市人権男女共同参画室

夫婦や家族、恋人のこと、職場や地域での人間関係、セクハラ、DVなど。

- 女性相談員一般相談 ※予約優先 毎日 10:00～12:00/13:00～16:00（年末年始を除く）
- ・水曜日は夜間電話相談も行っています。 水曜日 18:00～20:00（祝日・年末年始を除く）
- 法律相談 ※一般相談後、要予約 金曜日 13:00～16:00（祝日・年末年始を除く）
- 心の健康相談 ※予約優先 月2回 13:00～16:00



相談種別	機関名	電話番号	備考（相談できる時間帯・内容等）
人権擁護委員 への窓口相談	長崎地方法務局 人権擁護課 （常設人権相談所）	820-5982	月～金曜日（祝日、年末年始を除く）8:30～17:15 万才町 8-16
人権擁護委員 への電話相談 ※全国共通 ダイヤル	みんなの人権 110 番	0570-003-110	月～金曜日（祝日、年末年始を除く）8:30～17:15
	こどもの人権 110 番	0120-007-110	月～金曜日（祝日、年末年始を除く）8:30～17:15 ※通話料無料
	外国語人権相談ダイヤル	0570-090-911	月～金曜日（祝日、年末年始を除く）9:00～17:00 対応言語：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
こどもに 関すること	こども・子育てイーカオ相談 （長崎市こども家庭センター）	はいつうじますみんなにっこり 822-3725	月～金曜日（祝日、年末年始を除く）8:45～17:30 メール、来所、オンライン相談もあります。詳しくは「イーカオ」から
	長崎市教育研究所	825-2932	月～金曜日（祝日、年末年始を除く）9:00～17:00 不登校、ひきこもり等
高齢者に 関すること	虐待相談専用電話 （長崎市高齢者すこやか支援課）	827-6499	月～金曜日（祝日、年末年始を除く）8:45～17:30 （夜間・休日は市役所代表TEL: 822-8888）
福祉・保健に 関すること	長崎市障害福祉課	829-1141	月～金曜日（祝日、年末年始を除く）8:45～17:30 障害のある方のためのサービス等
	障害者虐待防止センター （長崎市障害福祉課）	801-2828	月～金曜日（祝日、年末年始を除く）9:00～17:00 上記以外の日時：095-829-1800 障害のある方への虐待
	長崎市中央総合事務所 生活福祉1課、生活福祉2課	829-1144	月～金曜日（祝日、年末年始を除く）8:45～17:30 生活保護に関すること
	長崎市東総合事務所 地域福祉課	894-1247	
	長崎市南総合事務所 地域福祉課	898-7860	
	長崎市北総合事務所 地域福祉課	814-3400	月～金曜日（祝日、年末年始を除く）9:00～17:00 生活費や仕事に関すること
	長崎市生活支援相談センター （長崎市社会福祉協議会）	828-0028	
外国人に 関すること	精神保健相談ダイヤル （長崎市地域保健課）	829-1311	月～金曜日（祝日、年末年始を除く）8:45～17:30 精神保健に関すること
	長崎県外国人相談窓口 （長崎県国際交流協会）	820-3377	月～金曜日（祝日、年末年始を除く）9:00～16:00 出島町 2-11 出島交流会館 1 階 在留資格、仕事、生活などに関する相談。※電話、メール、面談 対応言語：日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、 タガログ語、ネパール語、インドネシア語、ミャンマー 語含む 22 言語
感染症等に 関すること	長崎市感染症対策室	829-1172	月～金曜日（祝日、年末年始を除く）8:45～17:30 HIV（エイズ）等、感染症に関すること
性的少数者に 関すること	長崎県人権教育啓発センター （長崎県人権・同和対策課）	090-5939- 5095	LGBT相談デー 第3土曜日 9:30～13:00
犯罪被害者等 に関すること	犯罪被害者等支援総合相談窓口 （長崎市自治振興課）	829-1211	月～金曜日（祝日、年末年始を除く）8:45～17:30
被爆者に 関すること	長崎市原爆被爆対策部 援護課	829-1149	月～金曜日（祝日、年末年始を除く）8:45～17:30 被爆者の健康や生活に関すること
その他	市民相談窓口 （長崎市自治振興課）	829-1231	月～金曜日（祝日、年末年始を除く）8:45～17:30 市政相談、一般相談 ※その他の専門相談（法律相談等） は日時が異なるため市民相談窓口（自治振興課）へお問 い合わせください。
	消費生活相談専用電話 （長崎市消費者センター）	829-1234	火～日曜日、祝日（年末年始を除く。月曜日が祝日の場 合はその翌平日が休み）10:00～17:00 悪質商法、多重債務など消費生活に関する相談

本人通知制度に登録しませんか？

長崎市では、住民票などの証明書を第三者（代理人を含む）に交付した場合に事前登録者にお知らせする本人通知制度を実施しています。

本人通知制度により、証明書の不正請求を抑止し、不正取得による人権侵害を未然に防止することを目的としています。

登録申込受付場所 地域センター（黒崎、池島、長浦事務所を含む） ※郵送での申込可

お問い合わせ先 長崎市住民情報課 TEL 095-829-1137

※登録、通知について手数料はかかりません。



詳しくはこちら ➡

