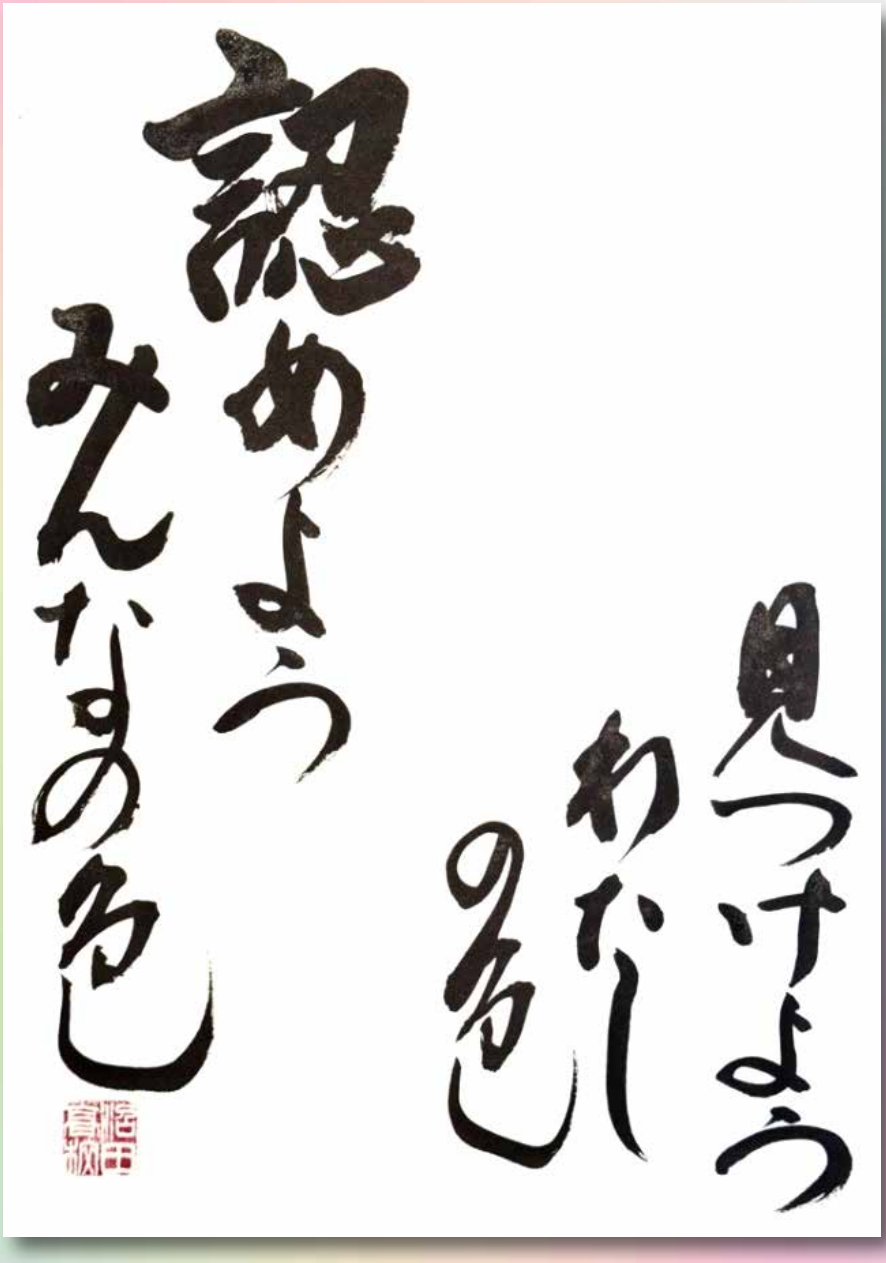
みんな大事なひとり

市民と人権



広島市人権啓発ポスター（令和6年度）協力　広島市立沼田高等学校書道部

特集　アンガーマネジメントと人権
～怒りを理解に転ずる方法～ ……P2～P3

様々な人権課題 ……P4～P7

・啓発活動重点目標・啓発活動強調事項
・インターネット上の人権侵害
・インターネット上の誹謗中傷に関する相談窓口
・こどもの人権を守ろう
・部落差別（同和問題）
・広島市パートナーシップ宣誓制度
・広島市人権研修講師派遣
・広島市人権研修用の資料の貸出
・性的マイノリティ

人権相談窓口 ……P8

・全国の法務局・地方法務局等が開設している相談窓口
・各区役所での人権相談
・人権擁護委員からのメッセージ

音声コード Uni-Voice

広 島 市

特集

アンガーマネジメントと人権 ～怒りを理解に転ずる方法～

アンガーマネジメントは、「怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになること」であり、人権を尊重し、多様性を受容することとも関係しています。

令和5年度に開催した市民向けの人権啓発講座（人権啓発市民講座）では、怒りの原因となる自分と他者との「違い」について、さらに、互いの人権を尊重しつつ人間関係をよくしていく心理トレーニングについて学びました。

アンガーマネジメントとは

アンガーマネジメントとは、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らないようになることをいいます。

怒らないように我慢をしたり、怒らない人になることを目的としているのではなく、怒りで後悔しないことを目指す心理トレーニングです。

怒りとは

怒りは人間にとって自然な感情の一つです。怒りのない人はいないし、なくすこともできません。また、怒りには自分の心や自分の大切なもの、自分の考えや価値観、自分の立場や思い出、自分が大切にしている何かを守るための機能があります。

人はなぜ怒るのか

私たちを怒らせるきっかけとして「誰か」や「出来事」が挙げられます。ただ、「誰か」や「出来事」以外にも、怒りの正体があります。それは、「こうあるべき」と自分が信じていることや当たり前だと思っていることが裏切られてしまったり、自分が「こうあるべきだ」と思っているのに相手がそういうふうに行動しなかったり、という自分の「～べき」という考えを否定されてしまうことです。

さらに、私たちの体の状態や心の感情は、時期や時間帯によって変化があります。

怒りの正体が、マイナスな状態や感情と重なるとき怒りにつながります。

音声コード Uni-Voice

講師：川嵜（かわさき） 昌子（まさこ） さん

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会　参事、マネジメントコンサルタント

〇講師プロフィール〇

1984年長崎大学経済学部経営学科卒業。東京のベンチャー企業（出版・コンサルティング・企業向け情報サービス）の立ち上げに携わる。経営者向け雑誌・ウェブマガジンの編集長、コンテンツ開発局長、チーフ経営コンサルタント等として働き、独立。5000社以上の経営者を取材、コンサルティング。アンガーマネジメント、モチベーションマネジメント他の研修、相談を行っている。

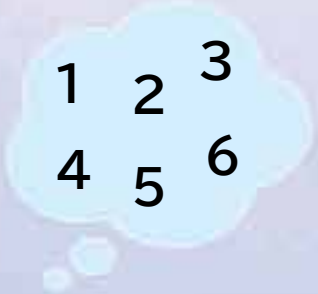
前向きな対処法

①衝動のコントロール（6秒）

怒ったときに6秒待ってから行動することを意識します。この6秒とは、理性が働くまでの時間です。理性が働くまで少し待って、冷静になってから発言や行動することで自分の言動で相手が傷ついたり悲しんだりすることがなくなります。

【6秒待つためにできること】

【例】数を数える、深呼吸する、別のものに集中して気をそらす、落ち着く言葉を心の中で唱える



②思考のコントロール（三重丸）

思考を3つのゾーンに分け、怒りの状態を分類します。

そして、それぞれの線の境界について、「理想的にはこうだけれど、せめてこういうふうにしてほしい」など、なるべく具体的に取り決めをするとお互いの差に怒ることが少なくなります。

【あいまいな取り決めの例】

「ゆっくりでいいよ」「ちょっと早めに頂戴」⇒自分と相手で感じ方に差がある

【具体的な取り決め例】

「いつまでにこれが完了できることが理想だが、せめてこの日までには完了できるようにしよう」

③行動のコントロール（分かれ道）

どうしても許せない場合、怒りの出来事を自分の言葉や行動で変えることができるのかどうか、さらに自分にとって重要かどうかに区分して考えてみます。

【例】毎日当番制にしていることを誰かが忘れている⇒自分の言葉で促しすぐに変えることができる

【例】飛行機が欠航で目的地にたどり着けない⇒自分では変えることができないので別の現実的な選択肢を探す

アンガーマネジメントと人権

「お互いにこうあるべき」、「自分が言っていることが正しい」という思いがぶつかると、怒りから衝突や対立になり闘争にまでつながります。そして、この怒りが人権侵害につながります。

自分と相手の価値観には異なる部分があること、そして、自分自身の価値観も変化していくことを理解し、お互いの個性としてコミュニケーションをとっていくことが大切です。

音声コード Uni-Voice

様々な人権課題

啓発活動重点目標・啓発活動強調事項

法務省では、毎年度「啓発活動重点目標」と「啓発活動強調事項」を定めています。各地方公共団体は、これらの趣旨を踏まえ、地域の実情に応じた人権啓発活動を行っています。

■令和6年度　啓発活動重点目標

「誰か」のこと　じゃない。

■令和6年度　啓発活動強調事項

- ●女性の人権を守ろう
- ●こどもの人権を守ろう
- ●高齢者の人権を守ろう
- ●障害を理由とする偏見や差別をなくそう
- ●部落差別（同和問題）を解消しよう
- ●アイヌの人々に対する偏見や差別をなくそう
- ●外国人の人権を尊重しよう
- ●感染症に関連する偏見や差別をなくそう
- ●ハンセン病患者・元患者やその家族に対する偏見や差別をなくそう
- ●刑を終えて出所した人やその家族に対する偏見や差別をなくそう
- ●犯罪被害者やその家族の人権に配慮しよう
- ●インターネット上の人権侵害をなくそう
- ●北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう
- ●ホームレスに対する偏見や差別をなくそう
- ●性的マイノリティに関する偏見や差別をなくそう
- ●人身取引をなくそう
- ●震災等の災害に起因する偏見や差別をなくそう

インターネット上の人権侵害

インターネットの普及に伴い、その匿名性や情報発信の容易さから、個人の名誉やプライバシーを侵害したり、差別を助長する表現を掲載したりするなど、人権に関わる様々な問題が発生しています。

法務省は、総務省及び一般社団法人ソーシャルメディア利用環境整備機構と共同して、「#No Heart No SNS（ハートがなけりゃ SNSじゃない！）」をスローガンに、SNS利用に関する人権啓発サイトを開設し、情報モラルの向上を図るとともに、インターネット上の人権侵害に関する関連省庁等の各種の相談窓口を整理したフローチャートを掲載し、人権相談窓口の周知・広報を行っています。

SNS利用に関する人権啓発サイト
「#No Heart No SNS」

広島市人権研修講師派遣

派遣費用は無料です。

身の回りにある人権問題について、地域や職場などで理解を深めるための研修の場に、本市職員（人権啓発指導員）を講師として派遣しています。

■対　　象　広島市内のグループの集まり、各種学校・民間団体などの学習会、民間企業での職場研修

■研修会場　主催者においてご用意ください。

■申込方法　まずは、日程や希望テーマなどを広島市人権啓発課にご相談ください。（場合によっては、ご希望に沿えないこともございます。）

音声コード Uni-Voice

■インターネット上の誹謗中傷に関する相談窓口

法務省の人権擁護機関以外にもインターネット上の誹謗中傷に関する相談窓口があります。
ご自身の希望に沿った相談窓口にお問い合わせください。

インターネット上の書き込みなどに関する相談・通報窓口のご案内

対面　電話　メール　チャット　SNS　左記マーク以外は各機関のWebフォームから相談

インターネット上の誹謗中傷やプライバシー侵害等のトラブルにあった

解決策について相談したい

どうしたらよいか分からない

- 迅速な助言
- 違法・有害情報相談センター（総務省）
- www.ihaho.jp
- 相談者自身で行う削除依頼の方法などを迅速にアドバイスします。インターネットに関する技術や制度等の専門知識や経験を有する相談員が、人権侵害に限らず、様々な事案に対して幅広にアドバイスします。

ネット上の書き込み・画像を削除したい

- 削除要請・助言
- 人権相談（法務省）
- 人権イメージキャラクター 人KENまもる君
- 0570-003-110
- www.jinken.go.jp
- 相談者自身で行う削除依頼の方法などの助言に加え、法務局が事案に応じてプロバイダ等に対する削除要請(※)を行います。
- ※削除要請は専門的な知見を有する法務局が違法性を判断した上で行うものでありこの判断には時間を要する場合があります。

書き込んだ相手に損害賠償を求めたい

- 弁護士
- または
- 法的トラブル解決のための「総合案内所」法テラス
- 0570-078374　www.houterasu.or.jp
- 問合せ内容に応じて解決に役立つ法制度や相談窓口に関する情報を案内します。経済的に余裕のない方を対象に無料の法律相談や弁護士費用等を立て替える制度があります（要件確認あり）。

身の危険を感じている／脅迫されている・犯人の捜査、処罰を求めたい

- サイバー犯罪の情報提供、相談窓口
- 警察または居住地のサイバー犯罪相談窓口
- www.npa.go.jp/cyber/soudan.html

ネットトラブルの専門家に相談したい

- プロバイダへの連絡
- 誹謗中傷ホットライン
- セーファーインターネット協会
- www.saferinternet.or.jp/bullying/
- インターネット上の誹謗中傷について連絡を受け付け、一定の基準に該当すると判断したものについては、国内外のプロバイダに各社の利用規約等に沿った対応を促す連絡を行います。

人権問題の専門機関に相談したい

プロバイダ等に削除を促してほしい（民間機関）

有害情報も通報したい（民間機関）

- 迅速な削除の要請
- セーフライン
- www.safe-line.jp
- インターネット上の違法情報や有害情報の通報を受け付け、国内外のサイトへの削除の要請や、警察等への通報を行います。リベンジポルノの被害に遭われた方、いじめの動画像の通報も受け付けています。

インターネット上の違法・有害情報を見つけた

違法薬物の販売情報、違法なわいせつ画像、児童ポルノ、爆発物・銃砲等の製造、殺人や強盗等の犯罪行為の請負・仲介・誘引、自殺の誘引・勧誘などを通報したい

- サイトへの削除依頼
- インターネット・ホットラインセンター（警察庁）
- www.internethotline.jp
- インターネット上の違法情報及び重要犯罪密接関連情報、自殺誘引等情報の通報を受け付け、ガイドラインに基づいて該当性の判断を行い、警察への情報提供とサイトへの削除依頼をします。

悩みや不安について話をしたい

- 心のSOS　まもろうよこころ（厚生労働省）
- www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro
- 生きるのがつらいほどの悩みや不安を抱えている方に対して、気軽に相談できる窓口を紹介しています。

※上記機関以外に、一般的な情報セキュリティ（主にウイルスや不正アクセス）に関する技術的な相談に対してアドバイスを提供する窓口として**IPA「情報セキュリティ安心相談窓口」**があります。
※上記のほか、学校や地方公共団体にある相談窓口も活用してください。

（企画：法務省人権擁護局、制作：公益財団法人人権教育啓発推進センター
「あなたは大丈夫？―考えよう！インターネットと人権―」＜四訂版＞より引用）

侮辱罪の法定刑の引上げに係る規定が、令和4年7月7日から施行され、侮辱罪の法定刑が下表のとおり引き上げられました。

改正前	改正後
拘留又は科料	1年以下の懲役若しくは禁錮若しくは30万円以下の罰金又は拘留若しくは科料

音声コード Uni-Voice

様々な人権課題

こどもの人権を守ろう

法務省の人権擁護機関が調査・処理を行う人権侵犯事件において、令和5年の学校におけるいじめ事案、教育職員による体罰に関する事案、児童に対する暴行・虐待事案が高水準で推移しており、こうした人権侵害による被害の予防・救済のための取組等が課題となっています。

法務省の人権擁護機関では、講演会等の開催、啓発冊子の配布等に加え、全国中学生人権作文コンテストを実施しています。また、人権擁護委員が中心となって、人権教室、人権の花運動、スポーツ組織と連携・協力した啓発活動等、各種人権啓発活動を実施しています。

人権侵犯事件数（開始件数）	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
学校におけるいじめ	2,944	1,126	1,169	1,047	1,185
教育職員による体罰	141	83	51	75	74
児童に対する暴行・虐待	413	341	253	216	268

（法務省人権擁護局の資料による）

啓発冊子
「『いじめ』させない　見逃さない」

啓発冊子
「みんなともだち　マンガで考える『人権』」

■こども・若者の性被害防止に向けた取組

弱い立場に置かれたこども・若者が、性犯罪・性暴力被害に遭う事案が後を絶たず、被害に遭ってもそれを性被害であると認識できないことや、声を上げにくく適切な支援を受けることが難しいことなどの課題があげられています。

令和5年6月に「刑法及び刑事訴訟法の一部を改正する法律」及び「性的な姿態を撮影する行為等の処罰及び押収物に記録された性的な姿態の影像に係る電磁的記録の消去等に関する法律」の成立により、法務省では、これらの法律の趣旨及び内容について、概要をまとめた資料を法務省ホームページに掲載しています。さらに、若年者向けに作成したリーフレットを全国の学校に提供するなどして、国民に対する周知・啓発に取り組んでいます。

詳しくは、法務省のサイト（https://www.moj.go.jp/keiji1/keiji12_00200.html）をご確認ください。

広島市人権研修用の資料の貸出

貸出は無料です。

研修会等で利用していただくため、人権啓発DVDや人権啓発パネルの貸出を行っています。（販売はしていません。）DVDやパネルの一覧など、詳しくは本市ホームページまたは下記のQRコードを読み込んでご覧ください。

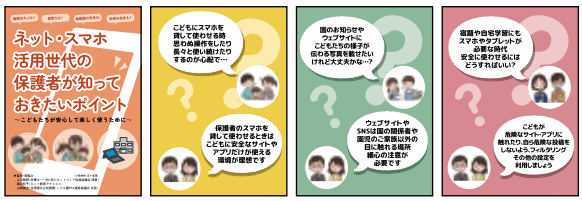
■DVDの例

作品名	内容
新・人権入門	職場でありがちな人権に関するトラブルシーンをショートドラマで再現
自他尊重のコミュニケーションと職場の人権	コミュニケーション不全が引き起こす職場のハラスメントについて
心のバリアフリーをめざして 合理的配慮と職場のコミュニケーション	障害の種類や程度は一人一人違う中で、職場において「いい距離感」を築くための方法について考える
アンコンシャス・バイアスをなくそう	なぜ知らず知らずのうちに偏見や思い込みをもつのか、職場でアンコンシャス・バイアスを取り除くためにできることについてポイントを紹介

■パネルの例

ネット・スマホ活用世代の保護者が知っておきたいポイント

（サイズ横 44cm × 縦 61.5 cm）



人権啓発DVDを貸し出しています
（https://www.city.hiroshima.lg.jp/soshiki/50/11674.html）

人権啓発パネルを貸し出しています
（https://www.city.hiroshima.lg.jp/soshiki/50/11673.html）

音声コード Uni-Voice

部落差別（同和問題）

部落差別（同和問題）とは、日本社会の歴史的過程で形作られた身分差別により、日本国民の一部の人々が、長い間、経済的、社会的、文化的に低い状態に置かれることを強いられ、今なお、日常生活の上で様々な差別を受けるなどしている、我が国固有の重大な人権問題です。結婚・就職などにおける差別や、インターネット上で不当な差別的扱いを助長・誘発する目的で特定の地域を同和地区であったと指摘するなどの事案が発生しています。このような状況のなか、平成28年12月に「部落差別の解消の推進に関する法律」が施行されました。

私たち一人一人が、部落差別（同和問題）を正しく理解し、「差別をしない、差別を許さない」という認識をもって行動することが大切です。

性的マイノリティ

性的マイノリティ（性的少数者）とは、LGBT（L:レズビアン、G:ゲイ、B:バイセクシュアル、T:トランスジェンダー）等を含む、性的指向・性自認（性同一性）の在り方が少数派の方々のことです。

同性愛や両性愛といった性的指向に関する偏見や差別により、職場で不当な扱いを受けるなどの人権問題が発生しています。また、性自認（性同一性）に関する偏見や差別により、身体の性と心の性が一致していない人が、周囲の好奇の目にさらされたり、職場などで不適切な取扱いを受けたりするなどの人権問題も発生しています。

こうした問題について理解を深め、偏見や差別を解消していくことが必要です。

■「Myじんけん宣言・性的マイノリティ編」の開設

令和5年3月に、企業・団体における性的マイノリティに関する取組を促進するとともに、社会全体の性的マイノリティの方々に対する理解の増進に資するよう、企業の取組事例を紹介する特設サイト「Myじんけん宣言・性的マイノリティ編」が開設されています。

「Myじんけん宣言・性的マイノリティ編」特設サイト

広島市パートナーシップ宣誓制度

「広島市パートナーシップ宣誓制度」は、一方または双方が性的マイノリティであるお二人が、互いを人生のパートナーとし、日常の生活において相互に協力し合うことを約束した関係であるという宣誓書を広島市に提出し、広島市がそれを受け取った証として、受領証と受領カードをお二人に交付するものです。

この制度に法的効力はありませんが、その関係を行政が認知することによって、性的マイノリティに関する社会的理解を促進するとともに、性的マイノリティの方々が安心感を持って生活できる社会が実現することを期待しています。

宣誓の要件や宣誓方法等、詳しくは広島市ホームページまたは右記のQRコードを読み込んでご覧ください。

音声コード Uni-Voice

人権相談窓口

相談は無料です。
秘密は守ります。

■全国の法務局・地方法務局等が開設している相談窓口

全国各地の法務局では、人権相談を受け付けています。必要に応じて、事実関係を調査し、事案に応じた適切な措置を講じます。

みんなの人権110番

0570-003-110

※この電話はおかけになった場所の最寄りの法務局につながります。
※一部のIP電話等からはご利用できない場合があります。

受付時間　平日8:30～17:15

女性の人権ホットライン

0570-070-810

※職場でのセクハラや家庭内暴力（DV）など、女性の人権についての専用相談電話です。
※IP電話からは接続できません。

受付時間　平日8:30～17:15

こどもの人権110番

0120-007-110

※学校でのいじめ、家庭での虐待など、こどもの人権に関する専用相談電話です。
※一部のIP電話からは接続できません。

受付時間　平日8:30～17:15

LGBT電話相談

電話番号 **082-207-3130**

※（公財）広島県男女共同参画財団「エソール広島」による相談事業です。
※ご家族、パートナー、支援者の方からの相談も受け付けています。

受付時間　土曜日（祝日・年末年始を除く。）**10:00～16:00**

各区役所での人権相談

各区役所では、定期的に、人権擁護委員による人権相談を受け付けています。

相談時間　13:00～16:00（1人30分）
相談方法　相談日当日の8:30から電話で予約を受け付けます。（先着6人）
予約に空きがある場合は、電話での相談も可能です。
※相談日が祝日、8月6日、8月13日～16日、12月28日～1月4日にあたる場合は相談がありません。

相談場所	相談日	電話番号（直通）
中区役所区政調整課	毎月第2水曜日	082-504-2543
東区役所区政調整課	毎月第3水曜日	082-568-7703
南区役所区政調整課	毎月第1水曜日	082-250-8933
西区役所区政調整課	毎月第3木曜日	082-532-0925
安佐南区役所区政調整課	毎月第2木曜日	082-831-4925
安佐北区役所区政調整課	毎月第4木曜日	082-819-3903
安芸区役所区政調整課	毎月第2木曜日	082-821-4903
佐伯区役所区政調整課	毎月第2木曜日	082-943-9706

Foreign-language Human Rights Hotline
（外国語人権相談ダイヤル）

0570-090-911
（Weekdays 9:00～17:00）

対応言語　English（英語）　Chinese（中国語）
Korean（韓国語）　Filipino（フィリピノ語）
Portuguese（ポルトガル語）
Vietnamese（ベトナム語）　Nepali（ネパール語）
Spanish（スペイン語）
Indonesian（インドネシア語）　Thai（タイ語）

インターネット人権相談

https://www.jinken.go.jp//

※インターネットでも人権相談を受け付けています（パソコン、スマートフォン、携帯電話共通）。
※端末の環境により、ご利用できない場合があります。

←QRコードをバーコードリーダーで読み込んで接続してください。

受付時間　24時間

LINEじんけん相談

※SNS（LINE）から、法務局の人権相談を利用することができます。

←検索ID・QRコード等からLINE公式アカウント「法務局LINEじんけん相談」を友だち追加の上、ご利用ください。
アカウント名：「法務局LINEじんけん相談」
検索ID：@linejinkensoudan

受付時間　平日8:30～17:15

人権擁護委員からのメッセージ

広島人権擁護委員協議会
会長　伊藤 守夫

私たち人権擁護委員は、人権擁護委員法に基づき、市町村長が推薦した者の中から、法務大臣が委嘱するボランティアです。広島人権擁護委員協議会は、広島市及び近隣6町の委員で構成し、農業、自営業、弁護士、司法書士、住職、会社員、教師、保育士、新聞記者その他、様々な経歴の者が、その経験や分野を活かして地域の人権を護る活動に取り組んでいます。

具体的には、区役所や老人福祉施設等で人権相談を行ったり、学校での人権尊重の精神の涵養を目的とした「人権教室」で人権やいじめ防止等について教えたり、広島市内を始めとする小学校等では、「人権の花」の栽培を通して思いやりの心を育む機会を提供しています。さらに中学生による「人権作文コンテスト」では、身の回りの人権について深く考える機会とし、毎年、作文集を制作・配布し、生徒の人権意識と願いを広く届けています。

人権は、「道徳」の問題というより個人の持つ「権利」の問題であると考え、一般企業等の研修では、パワハラ防止講座等の講師として出向いています。

また、フラワーフェスティバルや、MAZDA Zoom-Zoom スタジアム広島、エディオンピースウイング広島、人権週間（12月4日～10日）のJR広島駅南口地下広場でのイベント等において、一般の方に、人権への理解を深めるための啓発活動を行っています。

近年は、電話相談やSOSミニレターに加え、LINEによる相談が増加しており、声なき声を受け止め、救済につなげる取組を進めています。

行政資料登録番号　広G9-2024-266
主管課　広島市市民局人権啓発部人権啓発課
〒730-8586（住所不要）TEL　082-504-2165

今後のよりよい資料作成のため、アンケートへのご協力をお願いします。
http://www.city.hiroshima.lg.jp/ques/questionnaire.php?openid=2045

発行　令和6年12月

音声コード Uni-Voice

（この冊子は法務省人権啓発活動地方委託事業で製作しています。）