



令和7年3月14日

報道機関 各位

「ヒューマン上田 第37号」を発刊しました

上田市教育委員会、上田市人権啓発推進委員会では、「一人ひとりの人権が尊重される社会」を実現するために、毎年1回啓発広報紙を発刊しています。市民の皆様の自主的な取材活動等を通して作成した内容となっていますので、告知方お願いいたします。

○「ヒューマン上田」の概要

発刊日：令和7年3月14日 市内全戸配布

発行者：上田市人権啓発推進委員会

内 容：特集記事「あなたは知っていますか？ハラスメントのこと
～気づきは人権を考える第一歩～」

上田市人権啓発推進委員会の活動紹介

人権作品最優秀賞の紹介

その他：詳細は、別紙広報紙をご覧ください。



本動画・画像使用等に関するお問い合わせは、下記担当までご連絡ください。

上田市は「SDGs 未来都市」です。



上田市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

本件に関する問合せ先

上田市教育委員会 生涯学習・文化財課

課長 上原・政策幹 久保田(担当者 樋口)

0268-23-5197

ヒューマン 上田

ヒューマン上田とは…

Humanとは、「人間の」とか「人間的」と訳されます。
一人ひとりの人権を大切にする明るい上田市であることを願い、
名付けられました。



「人から人へ繋ぐ温かい心」

第四中学校二年 松林 志津^{まつばやし しづ}

特集

あなたは知っていますか？
ハラスメントのこと
～気づきは人権を考える第一歩～

もくじ Contents

- 特集 あなたは知っていますか？ハラスメントのこと
～気づきは人権を考える第一歩～…………… 2
- 上田市人権啓発推進委員会活動紹介…………… 4
- 人権作品 最優秀賞 …………… 6

特集

あなたは知っていますか？ ハラスメントのこと ～気づきは人権を考える第一歩～

ハラスメントってなあに？

いやがらせ、いじめのこと。

身体的・精神的な攻撃などによって、他者に不利益・ダメージを与えたり、不愉快にさせたりすること。
(厚生労働省の定義による)



ハラスメントなんて、この職場にないでしょう。
私はハラスメントしたことないですし…。

あなたたちのことを思って言っています。



エーッ!



職場にハラスメント
いろいろあるのに…



えっ!

自分のしていることに
気づいていないのかな?



ハラスメントはしていることにも、されていることにも気づかないことがあります。気づきは人権を考える第一歩です。私たちの周りにはどんなハラスメントがあるのでしょうか。

ハラスメントの一例 (このほかにもたくさんあります)

- **パワーハラスメント**…… 大勢の前で、上司が部下を叱責したり、プライドを傷つける発言をしたりする。
- **セクシャルハラスメント**… 性的な冗談を言ったり、からかったりする。相手の了解を得ずに体に触れたりする。
- **マタニティハラスメント**… 職場で「忙しい時に妊娠なんてさあ…」「育休を取るなら昇進に響くよ」など配慮に欠けたことを言う。
- **カスタマーハラスメント**… 店員や窓口担当者を大声で怒鳴りつけ土下座をさせるなど、理不尽な要求や言いがかりをつける。
- **アルコールハラスメント**… 無理矢理一気飲みをさせる。「俺の酒が飲めないのか？」などと言う。
- **ジェンダーハラスメント**… 「男なら我慢しなきゃ」「女なんだから、もう少し優しくしてほしいな」など性別を固定的にみる言い方をする。

ハラスメントを起こさないために

なぜしてしまうの？

自分の言動がハラスメントになるかどうかわからない。知らない。

自分はハラスメントなどしないと考えている。

ちょっとふざけただけ。
ちょっとからかっただけ。

力づくで相手を納得させようとしてしまう。

自分の憤りを解消したい。
相手をやり込めて、自分の感情を満足させたい。

どうすればいいのかな

知ることが大切です。どんなことがハラスメントになるか調べてみましょう。

価値観やものの見方は時代とともに変化しています。自分の「普通」が通用するのか、見返してみることも大切です。

あなたよりも立場や力が強い人にも同じことを言ったり、したりできるか考えてみましょう。

カッとした時は、すぐに憤りの感情をぶつけないで、問題を解決するための言動になっているか、立ち止まって考えてみましょう。憤りの感情をぶつけるだけでは、自分を取り巻く人間関係や環境は決してよくなりません。

どんな時も、相手の立場や思いに沿ったコミュニケーションを心がけ、言い方や言葉を選んで伝える方が効果的です。

相手の立場や思いをくみとれていない時にハラスメントは起こります。

「自分がされて嫌なことは、ほかの人にしない。」

このことをハラスメントを起こさない一つの判断基準にしてみてもいいでしょうか。

ハラスメントが話題になると、「あ～、やだやだ！あれもダメ、これもダメ、窮屈な世の中になってしまったもんだ。」なんて声を聞くこともあります。

それは、いやな思いをしている人がいることに「気づいていない」「気づきたくない」だけなのかもしれません。お互いにハラスメントについて学びながら、加害者にも被害者にもならないで皆が幸せに暮らせる社会をつくりたいですね。



もしあなたがハラスメント被害にあったら

ハラスメントは我慢していても解決しません。
一人で悩まず、同僚や上司、または社内や外部の相談窓口にご相談しましょう。

人権に関する相談窓口



上田市ホームページ

いのち・愛、そして絆を大切にするまちづくり

上田市人権啓発推進委員会 令和6年度の活動紹介

上田市人権啓発推進委員会は、各団体の代表や自主的に入会した約100名の市民で構成されています。当委員会では、お互いの人権を尊重し、あらゆる差別をなくそうと学習や市民への啓発活動を行っています。より多くの皆様に当委員会を知って参加していただきたく、この1年間の主な活動をご紹介します。



上田市人権啓発推進委員会 会長 土屋 彰

平素から上田市人権啓発推進委員会にご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。今年、舞の海秀平さんを講師にお招きして開催した「人権を考える市民のつどい」にも、完全には収束していない新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行に対する不安の中にもかかわらず、多くの市民の方々にご参加いただき、大変ありがたく思いました。上田市民の皆様の人権に関する真摯な姿勢や人としての優しさと温かさを感じた時間でもありました。また、小中学生や高校生・社会人から寄せられた人権作品の応募数も、かつてないほど多く、うれしさと感謝の気持ちでいっぱいです。

私自身、もっと感性を磨かなければと思っていた矢先、知人から、職場で大きな声で叱責されて退職を余儀なくされた方の話を聞き、今年の「ヒューマン上田」の特集である「ハラスメント」という人権課題にも直面し、自分の心が揺さぶられました。人と人が関わる社会生活では、大なり小なり対人関係で考えさせられることがあるかと思いますが、その時、「相手の一面だけを見るのではなく、普段は見えにくい姿や短所だけでなく、長所も含めて、その人を丸ごと見て対応する視点を持ちたい。」と改めて思いました。今までと違った自分を見出すためにも、そんな見方をしてみたいと思います。皆さんも、これまでの自分とはちょっと違う角度から見直して、周囲の人を見てみませんか。

委員研修

令和6年7月12日

本年度の委員研修は、独立行政法人国立女性教育会館（埼玉県比企郡嵐山町）で実施されました。緑豊かで広大な敷地の中に、研修、研究、資料収集、宿泊のための施設が点在しており、その充実ぶりに圧倒されました。

教育会館は、女性教育関係者に対する研修や、女性教育に関する専門的な調査研究を行い、女性教育の振興を図るとともに、男女共同参画社会の実現を目的としています。

研修の講師を務めてくださった研究員の方のお話はどれも大変分かりやすく、「男性が外で仕事、女性が家で家事と子育て、ということが問題なのではなく、そこに格差が

生まれることが問題なのです。」というお話に目から鱗が落ちるような気持ちで聞き入りました。また、講師の方が、

「『ヒューマン上田』知っていますよ。素敵なニュースレターですね。」とってください、これからの活動の励みになりました。



第19回人権を考える市民のつどい

令和6年10月4日

最初に、「市民へのアピール」では、「レンタル高校生プロジェクト」として福祉活動をしている、上田千曲高等



学校生活福祉科の生徒から活動報告がありました。この活動は「地域で暮らす高齢者の力になりたい。」という思いから始まりました。まず、高齢者のお宅を訪問し、草取り・庭

の手入れ・お話等をしてみると、人との関わりが希薄な様子と困りごとが分かってきました。そこで、困りごと解消の支援と交流の機会を作りたいと考え、「出張スマホカフェ」を諏訪形公民館で開催しました。多くの方が悩んでいたスマホの使い方の支援を通して交流も深めました。「誰もが安心して暮らすことができる地域」「福祉

サービスだけでなく地域住民の力が生きる地域」を目指して、支援の輪を広げていきたいと考えています。

「講演会」は、NHK大相撲解説者で元小結の舞の海秀平さんを講師にお迎えし、「スポーツと人権～可能性への挑戦～」と題して講演いただきました。大学卒業後の大相撲入りを決意した舞の海さんは、1回目の新弟子検査では身長が足りず合格できませんでした。その時は、師匠や相撲協会を恨みましたが、後に、師匠たちの厳しさの中には自分を思う温かさがあったことを知りました。この話から「人間のある一面だけを見てその人の人柄や人格は判断できない。その人を丸ごと見るのが大切なのだ。」と感じました。お互いに理解し合おうとする時には、大切なこと



だと思いました。

LGBT理解のための学習会

令和6年8月1日

「多様性をつくる人」と題し、TikTokやラジオで活躍しているNana Christine, Sunrise (ナナ クリスティーン, サンライズ) さんのお話をお聞きしました。

LGBTについて、体の性・心の性・愛する性、それぞれの

違いを説明され、ご自身が女性として生きていくきっかけを話されました。

また、「LGBTの人に対する環境が整っていない。」という理由から就職ができなかったことや、街で

すれ違うときにこそそそ話をする人が多く、まだ理解されていないと感じたそうです。

「もし、学校にLGBTの子がいたら特別扱いせず、他の子と同じように接してほしい。」「これからはLGBTを知ってもらえるように講演をしたり、安心して働ける場所を作ったりしていけるような活動をしていきたいと思う。」「性格が違ふように一人ひとりの性もいろいろあることを知ってほしい。」と会場からの質問にも答えていただきました。

人権啓発担当者研修会

令和6年11月23日

上田市人権啓発推進委員会の会員をはじめ、協賛団体の方々、社会教育関係の皆さんの参加を得て、「シェアしていこう」をテーマに研修を行いました。全体会で外国人、性自認や性的指向、発達障がい、災害被災者などの人権を扱ったDVDを視聴した後、6つの分散会で意見交換をしました。

ある分散会では、「何となく知っているつもりになっていたことが自分の中にたくさんあったということに、DVDを観て気づかされました。」という感想から意見交換が始まりました。参加者からは、お互いに歩み寄りことの大切さ、固定的なものの見方の怖さ、自分から相手と距離をとってしまうことの問題点など、多様な意見が出されました。また、東京へ行った際に我が子が外国人を見て「こわい」と話したことをもとに、人権に関わって自分の子育てへの反省も語られていました。自身の体験や経験が数多く出され、有意義な分散会となりました。学んだことが家庭や職場、地域に広がっていくことを期待しています。



人権週間～街頭啓発～

令和6年12月4日

人権週間初日の12月4日、人権街頭啓発活動が上田駅前および市内のスーパー数カ所、人権擁護委員や人権啓発推進委員、その他関係団体が参加して行われました。

上田駅前では、「こまったら助け合おうね ひとりじゃない」をテーマにした啓発物品やパンフレットを、「おはようございます。人権週間です。」と声をかけながら、通勤・通学する方々や市民の皆さんに配りました。寒い中、ポケットから手を出して「今、人権週間なんですね。」と言いながら受け取ってくださる方もいました。

あらためて人権について、身近な自分事として考えるきっかけにしてほしいと思いました。



人権作品審査

令和6年12月4日～令和7年1月8日

人権啓発推進委員会は、人権尊重の社会を実現するための啓発活動として、人権をテーマにした作文・詩・標語・ポスターを毎年募集しています。今年は約1500点の応募がありました。応募作品の中から数回の審査を経て、最優秀賞と優秀賞が決まります。審査会では、1枠の最優秀賞に対して審査員の票が同数になり審査委員長が判断する場面もありました。自分なりに「差別」と向き合い、自分が少しでも変わることによりよい社会にしたいという願いが伝わる作品が多かったためだと思えます。

以前、他県の公立保育園の園長たちが上田市を視察した際、作品集の中の「園児のつばやき」の欄に大変興味をもたれたことが印象深いです。

今年も力作ぞろいとなりました。入選作品は上田市のこれからの人権啓発に活用させていただきます。応募していただいたすべての皆様に心より感謝申し上げます。



うえだ人権フェスティバル

令和7年2月15日

今年は西部公民館で開催しました。市内の小中学生、高校生、そして一般の皆さんから応募していただいた作品の中から選ばれた作品を展示し、最優秀賞受賞作品については表彰式と発表会を行いました。それぞれの作品からは一人ひとりを認め合える世の中にしていこうという思いが伝わってきました。

人権講演会は、水平社博物館館長であり、神戸女学院大学で人権論を担当されている駒井忠之さんをお迎えし、「もっとあたたかい人の世を～水平社創立の思想を未来へ～」と題して行いました。「人間を尊敬する事によって自ら解放せん」と訴えた水平社創立の理念には、差別された人々だけでなく、人間皆が生きやすい世の中、暖かい(温かい)人の世をつくっていききたいという願いが込められているとおっしゃっていました。私たちにとって自尊感情や自己肯定感が何より大切で、自分を認めることが相手を尊重することに繋がり、お互いを大切にしていける世の中になっていくというお話がありました。ネット上での同和問題や誹謗中傷をはじめとして様々な人権侵害が問題となっている現在、私たちが大切にしていかなければいけないことは何か考えさせられる時間となりました。



詩の部

友達といじめ

丸子北小学校 六年 小林 千鶴

友達がいじめにあつたらどうするかな。

みんなは「助ける」そう言った。

でも、本当に人がいじめられていたら ほとんどの人は見てるだけだった。

こわくなつたらうごけない。

自分だつてうごけない。

でも助けが無いってとてもこわいこと。

そのとき私はこわかった。

なんでもかかって、周りに助けがないから。

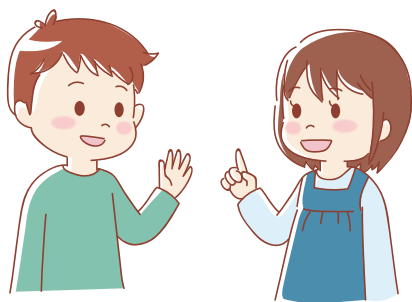
一人だけ一人だけ、それでも助けてくれる友だちがいた。

その助けは話してくれること。

話してくれるだけでも一人じゃない。

こわくない。

助けるってすごいんだ。



詩の部

最優秀賞 受賞者

ハローカードうれしかったよ

中塩田小学校 一年 川本 稚与

おれいつてむずかしいね

丸子北小学校 二年 寺澤 楓

わたしはわたしでよいところ

清明小学校 三年 山田 美雨

よさ

神川小学校 四年 峯村 葵仁

ぼくの心

豊殿小学校 五年 藤原 玲太

友達といじめ

丸子北小学校 六年 小林 千鶴

作文の部

最優秀賞 受賞者

友だちって いいな

丸子中央小学校 二年 保科 葵

やさしい友だち

中塩田小学校 三年 船橋 咲笑

みんなが幸せにくらすには

菅平小学校 四年 小林 大翔

なかよし月間で気づけたこと

豊殿小学校 五年 荒井 七菜

言葉から受け取る勇気

東塩田小学校 六年 半田 小桜

相手の気持ちを考えて

依田窪南部中学校 一年 田中 優奈

差別について

第二中学校 二年 中野 瑞歩

「知る」ことが

差別をなくす 第一歩

依田窪南部中学校 三年 掛川 桃花

自分にもできること

上田西高等学校 二年 浦野 七帆



令和6年度 人権作品 最優秀賞

上田市人権啓発推進委員会では、多くの方々に人権尊重への理解を深めていただくため、毎年、上田市教育委員会とともに人権啓発作品(作文・詩・標語・ポスター)を募集しています。

今年度も小中学生を始め、たくさんの方々に応募していただきました。その中から最優秀賞に選ばれた作品の一部を紹介します。



▲うえだ人権フェスティバルで表彰式が行われました。(令和7年2月15日)

標語の部

ありがとう いわれてうれしい あったかい

城下小学校 一年 佐藤湧一郎

なりたいたな 人の気持ちに わかる子に

城下小学校 二年 大井 陽葵

いやなこと ひとりじゃないよ そうだししょう

川辺小学校 三年 永井 心咲

くらべずに 自分のよさを 見つけよう

神川小学校 四年 長岡 眞冬

個人差を 認め合える 世の中に

川辺小学校 五年 栗林 美羽

変わろうよ 見ているだけの 自分から

城下小学校 六年 瀧澤 杏

「僕」と「君」 違いを認めて 「わたしたち」

第三中学校 一年 田中 桃

思い込み それはほんとに 正しいの？

第二中学校 二年 平田 汐蘭

認め合おう その人の良さ 考え方

真田中学校 三年 柳澤 莉央

その個性 貴方しか持っていない 宝物

上田千曲高等学校 二年 山崎 雪乃

歩み寄る 相手の気持ちへ 一歩ずつ

シナノケンシ株式会社 吾妻 辰則

作文の部

相手の気持ちを考えて

私は、小学校の時から人付き合いが苦手でした。人の気持ちを考えるのが苦手で、毎日のようにけんかをしていました。親からも、「相手の気持ちを考えて行動しなさい。」と言われていましたが行動に移すのは難しく、しょっちゅう先生に呼び出されていました。私はそんな自分から抜け出そうと思って努力をしました。

小学校三年生ぐらいまでは、問題を起こしてばかりいました。そのため、男子とけんかすることも多く、女子にも親友と呼べる人がいませんでした。人数が少ないこともあり、孤立していることが多かったのです。けれど負けず嫌いのこともあり、人の机の中身をばらまいたりしていました。

そんな私が変わったきっかけは、四年生の担任の先生でした。その先生から私は、「まずは落ち着いて、本当にやっていいことか判断しよう。」と言われました。「え？そんなこと？」と思う人もいるかもしれませんが、当時の私にはとても難しいことでした。でもそのことがあったため今は落ち着いて過ごしています。

そんな自分が変わってからは、いじめられることや冷やかしなどが増えました。そのため六年生の時は授業中に保健室に行くことが

依田窪南中学校 一年 田中 優奈

増えていました。最初のころは、けがをしてもいいのに行ってもいいのという不安がありました。が、小学校は一組しかなく、自分のにげる場所がなかったため、授業を飛び出して行ったところが保健室でした。年々自分の気持ちを伝えることが出来なくなってきたので、ガマンしていることが多く、爆発してしまい、学校に行きたくなくなってしまうことがあります。私の心の逃げる場所が今もなお見つけられていないことから、ストレスをためてしまつこともあります。けれど、一力所だけ自分が本当の気持ちをぶつけられる所があります。それは、部活です。プレーで上手いかわないことがあってもチームのメンバーが助けてくれます。そのため学校やクラスであつた良いことも嫌だったことも相談に乗ってくれます。なので少しずつストレスを解消していきながら過ごしています。

自分が友達にやってしまつたことは、今から消すことはできません。なので、過去の行動を反省し、改めた自分でこれからを過ごすことが大切です。友達やクラスメイトに冷やかしゃいじわるをしている人たちが変わっていけば、みんなが幸せに暮らせる世の中になると思います。

ポスターの部



なかよし
武石小学校 一年 ^{みやした}宮下 ^{かい}夏維



みんななかよし みんな平等
丸子中央小学校 四年 ^{みやま}宮山 ^{ののか}暖乃香



平等で美しい世界にしよう
第五中学校 一年 ^{つかはら}塚原 ^{ちひろ}千尋

表紙について

令和6年度の人権作品ポスターの部において最優秀賞に選ばれた作品です。

カラフルな色づかいがみんなの気持ちを明るくしてくれる作品です。上田市人権啓発推進委員会では、市民の皆様お一人ひとりの個性が輝き、笑顔があふれる住みやすい上田市になるよう、心を一つにして人権啓発に取り組んでいきます。



みんな なかよし
丸子中央小学校 二年 ^{ふかい}深井 ^{ゆい}結



個性をみとめ合う世の中に...
川辺小学校 五年 ^{くりばやし}栗林 ^{みう}美羽



たすけ合おう
塩尻小学校 三年 ^{やまもと}山本 ^{しょうじ}穰司



十人十色 自信をもって突き進もう
東小学校 六年 ^{つつき}筒木 ^{すずね}涼音



優しさを忘れない世界にしよう
第五中学校 一年 ^{いしの}石野 ^{ゆいな}結菜



また、見て見ぬふり?
真田中学校 三年 ^{しろま}城間 ^{もも}桃乃

上田市人権啓発推進委員会へのご意見、入会申込み(年会費500円)は事務局まで。

《事務局》上田市教育委員会 生涯学習・文化財課
TEL.23-5197