

姫路市人権啓発センター通信

Yui-Pal

ゆいばる

62号

2026.8

「ゆいばる」とは
姫路市人権啓発センターの愛称です。

○ゆい（結い）……絆、ふれあい
○ばる（Pal）……友だち、仲間

写真／千姫の小径（姫路フォトバンク）

特集

人権作文コンテストの入賞作文紹介

●人権学習地域講座（講演録抜粋）

子どもの人権を守る
～ 児童虐待とヤングケアラー～



ゆいばる
WEB版は
◀こちら

第44回 全国中学生人権作文コンテスト

兵庫県大会 中播磨地区予選 入賞作文の紹介

法務省と全国人権擁護委員連合会が中学生を対象として行う人権作文コンテストは、日常の家庭生活や学校生活等のなかで得た体験に基づく作文を書くことで、人権尊重の大切さや基本的人権についての理解を深め、豊かな人権感覚を身につけてもらうことを目的としています。

市民の皆様にとっては、人権作文を読んでいただくことが、中学生の考えを知るとともに、人権感覚を豊かにする機会になると考えています。

このコンテストでは、地区予選を経て、都道府県単位の地方大会、全国大会(中央大会)の流れで審査が進められます。そこで、中播磨地区予選と兵庫県大会で最優秀賞となり、中央大会で入賞となった作品2編を紹介します。なお、コンテスト当時(令和7年度)の学年等を表記しています。



最優秀賞

兵庫県大会 最優秀賞
中央大会 法務省人権擁護局長賞

自分らしく生きる～祖父から学ぶこと～

姫路市立城山中学校 2年 ^{ふじもと}藤本 ^{りの}莉乃さん

去年の秋、私の祖父は亡くなりました。原因は癌でした。手術をして一年以上が経ち、元気になってきたかと思っていた矢先に転移が見つかり、末期だと告知されてからは、あっという間の時間でした。

お盆に会いに行った時は、想像していたよりも元気で、私や妹に会うととても嬉しそうにずっとしゃべっていました。でも、十月に入ると一気に弱って歩けなくなり、息も苦しくなりました。入院することになりました。

祖父は、もう積極的な治療はしないと決めていたため、入院先は緩和ケア病棟でした。緩和ケアとは、苦痛を伴う処置は行わず、身体的な痛みや精神的な苦しみを減らすことを目的とした看護のことです。

私は入院してから数日後、祖父に会いに病

院へ行きました。いきなり会いに行ったら喜ぶかな？身体が心配な気持ちも抱えつつ、ドキドキしながら向かいました。しかし、病室に入り祖父の姿を一目見て、涙がこぼれそうになりました。

目に映ったのは、もう骨と皮だけの、やせ細ってしまった祖父の姿。食事もほぼとれなくなり、あまりにも変わり果てたその姿に、泣かないように必死に耐えることで精一杯でした。私は涙をこらえて、頑張って声を振り絞り、「おじいちゃん!」と呼びかけました。祖父は、私達の姿を見て「おお、来てくれたんか。」と嬉しそうに言ってくれました。私達は看護師さんをお願いし、祖父をベッドごと移動させ、一緒に中庭で空気を吸い、日光にあたりました。祖父はとても嬉しそうにずっと長い間外にしようとしまし

た。夕方になると、祖父は私達が帰らないように「まだおりよ。」と何度も何度も引き止めていたので、面会時間が終わるまでの七時間、ずっと一緒に過ごしました。

でも面会した四日後には、もううまく話せなくなっていると聞きました。その連絡があった三日後に会いに行くと、本当にもう何を言っているのかも聞き取りにくくなっていました。一週間前とは変わり果て、さらに衰弱した姿。床ずれで身体も痛そうで、何度も何度も痰が絡んで苦しそうな姿。延命治療はしないといっても、痰ぐらい吸引してくれればいいのに、それはしないと聞き、治療をしないという選択が、こんなに苦しいのかと胸が張り裂けそうでした。

すると急に祖父が、ほんのわずかな体力で、「ぶどうが食べたい。」「パイナップルが食べたい。」と言い出しました。どんなに小さくしても、飲み込む力さえほとんどない祖父に、食べさせるのは危険だからと言っても、祖父は何度も食べたいと言いつづけました。

そんな祖父の様子に、父は「俺の責任で食べさせる。」と言い出しました。私が止めてもパイナップルを小さくして祖父の口に運びました。そして母も、ぶどうのゼリーを小さく砕いて口に運びました。私は、喉に詰まらせて死んでしまうのではないかと、怖くて仕方がなかったのですが、ただ見守るしか出来ませんでした。食べている祖父は満足そうな、でも小さくて少し不満そうな様子でした。でも無事食べ終わった時にやっと、祖父の「願い」を少しでも叶えられたと感じました。

面会時間の終わりが来て、帰ろうとした時、祖父は私や妹の手を握ろうと、ゆっくりと手を差し出してきました。妹の手を握り、私の手も握り、じっと見つめていました。こみ上げてくる泣きそうな気持ちを我慢して、ぎゅっと手を握

りしめ、「また絶対会いに行くからな。」と言って病室を出ました。

その時、突然ドーンと大きな音がしました。外を見ると大きな花火が上がっていました。看護師さん達はそれに気づき、面会時間が過ぎているにも関わらず、祖父の部屋の窓を開け、ベッドの位置を動かし、祖父と一緒に花火を見せてくれました。十五分間、みんなで花火を見て、「きれいやなあ。昔みんなで花火大会に行ったなあ。」と思い出話をしました。

それが祖父との最後の面会、会話になりました。祖父は、翌日には全く話せなくなり、日付が変わってすぐ、息を引き取りました。

祖父が緩和ケアを選択したのは、最期まで自分らしく自由に生きたいと願ったからだと思います。私は、祖父の闘病生活から周りの人達が、その思いをサポートしてあげる事が、その人の人権につながるのではないかと思います。人の最後の選択に正解はなく、出来る限りの希望を明日へと繋いで行くことが大切なのではないかと思います。病院では、祖父の意思を尊重し、家族の思いや希望にも向き合っていただき、最後まで寄り添っていただきました。

人が人らしく生きること。私も私らしく、精一杯毎日を生きて、祖父のように自分の意思をしっかりと持った人になりたいと思いました。そして、祖父には、私の精一杯生きて頑張る姿を空からずっと見守っていてほしいと願っています。





最優秀賞

兵庫県大会 最優秀賞
中央大会 奨励賞

あなたの笑顔を見る「目」

姫路市立安富中学校 3年

さかもと うい
坂本 憂さん

道徳の授業で目にする「差別をしていいのか」、「偏見を持ていいのか」というテーマは、小学生から今に至るまで、変わらず取り扱われている内容だ。もちろん先生は、「してはいけないことだ」と私たちに教え、友だちは「絶対にしないよ」と答える。その度に私の心は、音を立てて割れるような感覚がするのだ。

私は障害者を差別したことがある。私の叔父はダウン症である。ダウン症とは、二一番目の染色体が通常二本のところ偶然三本になることで起こる。私の叔父の症状は酷いものだと言った。意思疎通が難しいことや、独り言を言い続けるのは日常的で、夜遅くに家を出て隣の家に入ろうとしたこともあった。そんな叔父を、私は幼いながらに良く思っていなかった。

明確な差別意識を持ち始めたと感じたのは、小学校高学年の頃である。友だちと近所の公園で遊んでいたときに、障害者支援施設の車が通りかかった。「叔父さんが乗っている車だ」と声を出す前に、喉で詰まる。言わないほうがいいと、直感でそう思ったからだ。高学年にもなれば、物事の判断は自分でできるものである。私は叔父を「普通じゃない」と判断していた。障害者という言葉だけで、みんながそのようなことを察してしまうだろうと思った途端に怖くなった。「私は普通でありたい」と思う気持ちが、私の差別意識を生んでしまったのだ。

差別はいけないことだと思いつつ、普通とは違う叔父に対して、私は嫌悪感すら抱いていた。そんな叔父は私の隠し事の一つだった。

バレないようにと努めていたある日、いつも通り友だちと一緒に登校していたところ、叔父が家の前に出てきていた。その友だちは近所に住んでいたため、叔父の存在を知っているだろうと、さほど気にもとめていなかった。しかし叔父は、急に大きな声で独り言を言い始めた。一気に顔の中心に熱が集まっていくのを感じ、私は友だちを置いて、走って逃げてしまった。バレてしまったという恐怖心と恥ずかしさから、それ以上何も知られたくないと思い、その日は友だちと話すこともできずに帰宅した。怒りとやるせない気持ちをどうすることもできず、叔父に対して「もっと普通にしてよ」と声を荒げた。勢いに任せて言ってしまったことを後悔したが、叔父は私に「ごめん」と返した。叔父は障害のせいで言語の理解や表現に困難があり、私たちのように会話をすることは難しい。だからこそ、言葉を返されたことに、私は思わず驚いてしまった。

沈黙を破って話し始めたのは、その場にいた祖母だった。「叔父さんの精神年齢は三歳児と同じだから、大目に見てあげて」と、祖母は話した。私は祖母が言ったことを、すぐには理解できなかった。見た目は私より遥かに年上なの

に、中身は三歳児だなんて言われても困惑してしまう。私は叔父のことを何も知らなかった。周りの大人たちが揃って物悲しい顔を浮かべていたのに対し、叔父は何もなかったような顔で私を見つめていた。感情がないのかと疑ってしまうほど澄んだ目を、私は今でも覚えている。

その出来事から数年、私は中学生になった。叔父とは面と向かって会話もせず、微妙な関係が続いていた。未だに友だちにも打ち明けられないままでいた。従兄弟が家に良く来るようになったのも、このくらいの時期であった。新しく産まれた女の子と触れ合えるよう気を回してくれたのだろう。もちろん、そこには必然的に叔父もいる。いつもなら従兄弟が来ると静かにしている叔父なのだが、その日は違った。女の子を前に大きな声をあげていた。声に驚いて泣いてしまうと思い、私は叔父を止めようとしたが、すでに叔父の側に女の子がいた。女の子は叔父に対し「遊ぼう」と笑顔で話しかけていた。叔父はどことなく嬉しそうな顔をしているように見えた。あのときとは違う優しい目をしていたように思う。何がこの違いを生んだのか、私にはすぐわかった。叔父に対する私と女の子の「目」の違いである。私はいつも叔父を普通じゃない人として見ていたのに対し、女の子は同じ人間と

してまっすぐ見つめている。健常者も障害者も同じ人間である。女の子にとっては当たり前であるこの見方を、私はいつからか失っていた。私と叔父は同じである。ただ一本の染色体の違いだけだ。見えていたものを見えなくしてしまったのは、差別意識を持ち始めたあの頃の私だろう。やり直したくてもそうすることはできない。だから新しい「目」を一からつくっていくのだ。

差別や偏見の意識はすぐには消えない。時間をかけて消していかなければならない。その先に待つ叔父は明るく笑っていてほしいと、私は思っている。



第44回 全国中学生人権作文コンテストの主催者

- 中央大会／法務省人権擁護局・全国人権擁護委員連合会
- 兵庫県大会／神戸地方法務局・兵庫県人権擁護委員連合会・神戸新聞社
- 兵庫県大会中播磨地区予選／神戸地方法務局姫路支局・姫路人権擁護委員協議会

子どもの人権を守る ～児童虐待とヤングケアラー～

関西福祉大学社会福祉学部教授（臨床心理士・公認心理師）

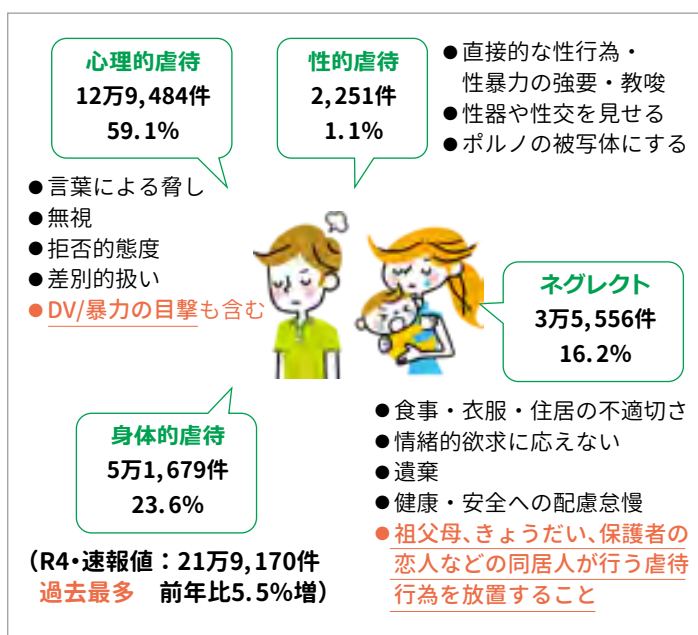
高田 豊司 さん

心療内科クリニック、重症心身障害児施設の心理職、兵庫県スクールカウンセラー
私立高校キャンパスカウンセラー、児童養護施設の勤務を経て現職。



1 児童虐待

● 児童虐待とは？



虐待の種別として、養育者がやってはいけないことをやってしまう「**心理的虐待**」「**身体的虐待**」「**性的虐待**」、本来やらないといけなことをやっていない「**ネグレクト**」があります。

そして、虐待の定義は子どもの視点にたてられるべきという考え方が基本です。親の意図とは無関係で、子ども側にとって有害な行為であれば虐待になります。民法改正により、法律の上でも「懲戒権」は完全に削除されました。

● 虐待による児童への影響

虐待を受けた子どもたちの心理的課題としては「**愛着・トラウマ・発達の課題**」や、虐待後の育ちの影響によって起こる「**成育史の混乱**」があります。

また、虐待を受けた子どもたちは完全に無力ではなく、「レジリエンス」と呼ばれる心の回復力・柔軟性をもち、この力を使ってハイリスクな状態や慢性的なストレスにさらされているにも関わらず、よい適応を示したり肯定的な機能を維持したりして、自分の能力を伸ばしていける力をもっているということも伝えておきます。



【愛着の課題】

子どもが不安や恐怖を感じたとき、保護され安全安心を回復したいという欲求が生じ、特定の人に対して、様々な行動を起こします。そして、その人が子どもに応えることを繰り返すと、両者に親密な情緒の結びつきができます。これを愛着と呼びます。例えば、「子どもがころんで泣いた時、お母さんに近づく→お母さんが『大丈夫やで』と言う→子どもが落ち着く」という行動です。

しかし、養育者が子どもを脅かしたり、精神疾患等で不安定であったりする場合、本来は“安心感の源泉”となるはずの養育者は“恐れや不安の対象”となってしまいます。そして、子どもは養育者が自分の安全を脅かさないように、その気配を敏感に察知して、自分自身でその状況をコントロールせざるをえなくなってしまいます。

また、愛着要求を直接向けると、養育者に苦痛な感情を引き起こし、逆に自分自身の安全が脅かされることを育ちのなかで学習してきているので、不安を感じた時の一貫した行動がとりにくくなります。

その結果、自分の愛着要求を養育者にまっすぐに伝えない「**本当ではない信号**」（「**ためし行動**」「**問題行動**」）を出すようになります。これは、子どもからしたら、「やむにやまれぬ行動」であり「何とか生き抜くための戦略として身につけた行動」なのです。

それを問題行動というのは、子どもの立場から考えれば失礼な話です。表面的なところにとらわれずに、何に困っているのか、なぜ苦しんでいるのかを理解することが必要になります。

【トラウマの課題・発達の課題】

トラウマとは、個人の力では対処できないような出来事（死にそうになる、重傷を負う、性的暴力を受ける等）を、直接体験したり目撃したり、聞かされたり、繰り返し細部にわたってさらされたりした時にできる心の傷のことです。出来事が過ぎ去った後も、影響が残り続け、恐怖感を感じてしまうというのがトラウマの特徴です。

児童虐待という子どものトラウマは、心身が出来上がった状態である大人とは違います。大人であればたいしたことではなくても、子どもからすると、とても大きな出来事に感じる場合があります。この発達の途上でダメージを受けることの意味がきわめて重要なのです。

● 子どもにとって児童虐待という体験とは？

その影響という側面から見て、児童虐待は愛着・トラウマ・発達のダメージが重なりあう体験です。重なり合っているがゆえに、その影響は長期・広範囲にわたります。

我々が支援していくときには、どれか一つに働きかけるのではなく、包括的に働きかける必要があり、何より子どもたちがこのような体験をしないですむように、子育て支援体制の充実や早期発見・対応の構築が重要になってきます。

● 早期発見・通告における市民等の役割

児童虐待防止法第6条に「児童虐待を受けたと思われる児童を発見した場合、市町村、都道府県の設置する福祉事務所、児童相談所に通告しなければならない」とあります。つまり、虐待かもしれないと思ったときには、通告する義務があるということです。

通告を迷うとは思いますが、市民や学校園所は虐待を認定したり確証を得たりする立場ではありません。早く通告を行い、関係機関がチームによる支援体制を組めるよう情報提供することが大事であるということを知っておきましょう。

2 ヤングケアラー

● ヤングケアラーとは？

一般社団法人日本ケアラー連盟では、「家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子ども」をヤングケアラーと呼んでいます。18歳から概ね30歳ぐらいまでの人たちが若者ケアラーと呼ぶこともあります。

ヤングケアラーの存在は、家の手伝いをしたり、家族のケアをして助け合ったりすることを否定するものではありません。しかし、ケアの役割や責任が過度になって、子ども自身の生活や生き方が阻害され、誰からも知られずにサポートを受けられない状態になってしまうことを見逃してはいけないと思います。



● 調査結果から見えるヤングケアラーの姿

厚生労働省が実施した令和2年度の調査結果の一部を紹介します。

◆世話をしている家族が「いる」⇒20人に1人

中学2年生で5.7%、全日制高校2年生で4.1%

◆世話の相手と内容

相手	内容(多いもの)
きょうだい	家事、見守り、世話・送迎
父 母	家事、外出のつきそい
祖父母	家事、見守り、外出のつきそい、感情面のサポート

◆相談経験「ある」⇒2〜3割

◆相談相手

家族(約7割)、友人(約4〜5割)、先生(約2割)、スクールカウンセラーなど(1割弱)

● ヤングケアラーの実像

多くのヤングケアラーは、最初、家のお手伝いからケアを始めています。それは選択肢がなく、今の家族だと自分がやらざるをえないという状況でのスタートが大半です。

そして、自分の担っている役割が特別なことだと自覚がないまま、本来は大人が担うような責任や判断を任されて、自分の人生、子ども・若者としての生きる時間を使わず、ケアに費やしています。

自分を客観視しづらく「自分は大丈夫」と思い込み、無理をし、さまざまな影響を被ってしまっています。

さらに、ひたすらケアをする生活が毎日続くなかで、視野が狭くなったり、将来や自分のことを考える余裕がなくなったりしています。



3 子どもの育ちを平等に保障できる社会づくりを

子どもたちのおかれた環境は本当にさまざまです。私は、児童養護施設で主に虐待を受けた子どもたちを支援してきましたが、本当にいろいろな状況があります。それらは他の問題の顔をして我々の前に立ち現れることもありますし、子どもの貧困など他の問題と重複していることも少なくありません。しかし、これらの実情の多くは世間に知られることがなく、「自己責任」という言葉で、子どもたちに背負わされています。

そこで、我々大人は、どういう状況で暮らしているのか、子どもたちの背景にあるものは何なのかなどを知る努力をしていくことが必要だと考えます。そして、子どもの育ちを平等に保障できる社会づくりをそれぞれの立場で進めていく責任があると強く思います。



姫路市では「人権文化に満ちた人間都市『ひめじ』の実現」に向け、啓発事業等に取り組んでいます。この「人権文化」の構築という視点から、人権教育の研究に取り組んでいる平沢さんの講演です。

講師

大阪大学名誉教授

ひら さわ
平沢やす まさ
安政さん

日時・会場

令和8年(2026) **11月4日水** 午後2時～3時30分**姫路市市民会館3階 第2会議室(中ホール)**

(姫路市総社本町112番地)

要約筆記・手話通訳あり

主催：姫路市・姫路市教育委員会・姫路商工会議所

参加費
無料定員
150名

締切

10月23日金

応募フォームはこちら



応募方法

はがき、FAX、ホームページでの申し込みが可能。申し込みは2名まで。参加者全員の名前、郵便番号、住所、電話番号を記入の上、ご応募ください。 ※応募多数の場合は抽選します。 ※当日のビデオ録画・写真撮影・音声録音はご遠慮ください。

体験教育事業



高齢者体験セット



妊婦体験セット(ベスト)



妊婦体験セット(赤ちゃん人形)

高齢者・妊婦体験セットは、小学校4～6年生を対象に貸出しています。思いやりの心を育て、支え合う社会の大切さを学ぶなど、総合的な学習の時間で活用していただいています。2025年度は12校に貸出しました。お気軽にお問い合わせください。

人権擁護委員に対する
感謝状の贈呈及び表彰のお知らせ

永年、姫路市の人権擁護委員として活躍されている
加堂 雅男さん、福田 隆行さん、
杉森 恵子さん、岡本 雅弘さんの功績に対し、
5月に法務省人権擁護局長感謝状が贈呈されました。
また、
久保 千代子さん、中塚 恵介さん、齋藤 壽子さんが
その功績を称えられ、5月に全国人権擁護委員連合会長表彰を
受けられました。

人権啓発パネル展

外国人の人権

— 共生社会の実現に向けて —

期間 ● 令和8年

8月4日(火)～8月30日(日)

※ 8月17日(月)は休館日

時間 ● 午前9時～午後9時

場所 ● イーグレひめじ 1階ロビー

外国人と共生する社会づくりに
ついて考えていきましょう。観覧
無料

姫路市人権啓発センター通信 ゆいぱる 第62号(2026年8月発行)

発行者 姫路市人権啓発センター

〒670-0012 姫路市本町68番地290 イーグレひめじ4階
TEL: 079-282-9801 FAX: 079-282-9820

姫路市人権啓発センター 検索

- 休館日 年末年始(12月28日～1月4日)
館内点検のため、月1回程度臨時休館(不定期)
- 交通案内 電車：JR 姫路駅または山陽姫路駅から北へ徒歩15分
自動車：国道2号(東行き)の姫路市市民会館前交差点で左折、北へ直進100m
※イーグレひめじには、地下駐車場があります(有料)
- 開館時間 午前9時～午後9時

Yui-Pal
ゆいぱる