



第1回 ガイダンス

はじめまして！ わたしの名前は「ココ」です。
一緒にぐるぐる考えて、学びましょう～！

学習日： 月 日()

クラス() 番号() 名前()

《回答欄1》現時点で、「人権」と聞いて思い浮かぶイメージを言葉にしてみましょう。

《回答欄2》「人権」を、あなたの言葉で定義するなら？

《回答欄3》アクティビティ【ふりかえり】① 思いやりの限界についてどのようなことを考えましたか。

《回答欄4》アクティビティ【ふりかえり】② 思いやり以外に何があればよかったですか？ 誰のどんな対応が必要だと思いますか？



第1回 ガイダンス

《回答欄5》 アクティビティ【ふりかえり】③ 人権と道徳の考え方のちがいについてどのようなことを考えましたか。



第1回 ガイダンス

学習日： 月 日()

クラス() 番号() 名前()

《回答欄6》発展学習① 世界各地で起きている自然災害で、男性よりも女性の死者数が多い傾向がみられるのはなぜでしょうか。

《回答欄7》発展学習② COVID-19 の流行初期、アメリカではアフリカ系アメリカ人の方が感染リスクが高く、死者も多かったと報じられていますが、背景としてどのようなことが考えられるでしょうか。

《回答欄8》発展学習③ 自動車事故に遭った場合に、女性の方が重症になる確率が高いというデータがありますが、その理由は何だと考えますか？



第2回 そもそも人権とは？

学習日： 月 日()

クラス() 番号() 名前()

《回答欄1》 アクティビティ【手順】① 宇宙人が地球を旅しながら、何か生き物に出会うたびに、それが「人間」かどうか判断できるように、どのような情報を提供しますか？ グループで話し合い、3分間で20項目あげてください。

《回答欄2》 アクティビティ【手順】② ①であげたことのうち、ほかの生き物とも共通しているもの・すべての人間には当てはまるとは限らないもの(当てはまらない人がいるもの)をそれぞれ除くと、何が残るでしょうか？

《回答欄3》 自分のもっている権利をたしかめる① どの権利が守られているだろうか。



第2回 そもそも人権とは？

《回答欄4》自分のもっている権利をたしかめる② 守られていないと思う権利があれば記入しよう。

《回答欄5》自分のもっている権利をたしかめる③ 権利が守られていないと感じるとき、どうすれば自分の権利を守られた状態にすることができるだろうか。

《回答欄6》自分のもっている権利をたしかめる④ 第1回のアクティビティで扱った「困った状況」と関係のある条文をあげてみよう。また、その条文(権利)を実行に移す責任があるのは誰だろうか。



第2回 そもそも人権とは？

わたしたちの世界人権宣言

第1条	みんな自由・みんな平等	自由平等
第2条	差別はやめよう	権利と自由の享有に関する無差別待遇
第3条	自由に安心して暮らしたい	生存、自由、身体の安全
第4条	どれいはイヤ	奴隷の禁止
第5条	ごうもんはダメ	非人道的な待遇又は刑罰の禁止
第6条	人として認められる権利	法の下に人としての承認
第7条	法の下での平等	法の下における平等
第8条	裁判を受ける権利	基本的権利の侵害に対する救済
第9条	理由のない逮捕はない	逮捕、拘禁又は追放の制限
第10条	公平・公正な裁判	裁判所の公正な審理
第11条	逮捕＝有罪ではない	無罪の推定、罪刑法定主義
第12条	プライバシーは守ってほしい	私生活、名誉、信用の保護
第13条	自由に行き来したい	移転と居住
第14条	迫害から逃れよう	迫害
第15条	国籍は国の一員である資格	国籍
第16条	結婚をきめるのは本人たち	婚姻と家庭
第17条	財産をもちたい	財産
第18条	好きなことを考えたい	思想、良心、宗教
第19条	自分の意見を言いたい	意見、発表
第20条	好きな集まりを開きたい	集会、結社
第21条	政治に参加したい	参政権
第22条	人間らしく生きたい	社会保障
第23条	好きな仕事がしたい	労働の権利
第24条	おもいっきり休もう	休憩、余暇
第25条	幸せに暮らしたい	生活の保障
第26条	好きなことを勉強したい	教育
第27条	文化的な暮らしとは	文化
第28条	権利と自由を実現しよう	社会的国際的秩序
第29条	みんなでももろう	社会に対する義務
第30条	悪用はダメ	権利と自由に対する破壊的行動

大阪府府民文化人権局 <http://www.pref.osaka.lg.jp/jinken/work/declaration.html>



第2回 そもそも人権とは？

学習日： 月 日()

クラス() 番号() 名前()

《回答欄7》発展学習① 人権条約にはどんなものがあるか、調べてみましょう（5つ以上）。

《回答欄8》発展学習② わざわざそれらがつくられた理由について、考えてみましょう。



第3回 人権は進化／深化する

学習日: 月 日()

クラス() 番号() 名前()

《回答欄1》 アクティビティ【手順】① 無人島に何を持っていきますか？

必要なもの(Needs)	欲しいもの(Wants)
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

《回答欄2》 アクティビティ【手順】② グループとしてのリストを作りましょう。

必要なもの(Needs)	欲しいもの(Wants)
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5



第3回 人権は進化／深化する

《回答欄3》 アクティビティ【手順】③ 他のグループの発表を聞いて気づいたこと、聞いてみたいことなどをメモしましょう。

--

《回答欄4》 アクティビティ【手順】④ NeedsとWantsは、どちらか一方で大丈夫ですか？ どちらも必要ですか？ また、それはなぜですか？ 無人島生活が長期化した場合のことも考えてみましょう。

--

《回答欄5》 ぐるぐるタイム！ 子どもの権利条約を読み、「自分が尊重されていた／されていなかった」と思う具体的な事柄をあげてみましょう。

尊重されていたと思う事柄	尊重されていなかったと思う事柄



第3回 人権は進化／深化する

学習日： 月 日()

クラス() 番号() 名前()

《回答欄6》 発展学習① ネット時代に、どのような新しい人権課題が出てきているでしょうか？

《回答欄7》 発展学習② ①に対して、権利を守る取り組みにはどんなものがありますか？

《回答欄8》 発展学習③ あなたが、今どきの若者代表として、“ネット時代の人権基準づくり”の委員を務めることになったら、どんなことをしたいですか？



第4回 「わたし」と人権

学習日： 月 日()

クラス() 番号() 名前()

《回答欄1》アクティビティ1【手順】① 「じゃがいも」と聞いて思い浮かぶもの・ことをあげてみましょう。

《回答欄2》アクティビティ1【手順】③ 自分のじゃがいもと仲良しになってください。

I まず、友だちになるきっかけ、名前をきいてみよう。

名前は、じゃがいもの_____ちゃんです。

II 友だちをしっかり観察しよう。(友だちをよく知ろう)

わたしの友だち、じゃがいもの_____ちゃんの似顔絵

分かったこと

性格

長所

短所



第4回 「わたし」と人権

Ⅲ 友だちから話を聞いてみよう。

A 生まれたところ、家族は、兄弟姉妹のことなど

B ここに来るまでどんな旅をしてきたの？

C 「じゃがいもと友だち」になった感想

《回答欄3》 アクティビティ2 表の1～26のうち、自分の「短所」として当てはまるもの（3～5つ程度）に○をつけ、「長所」に言い換えてみましょう。

「短所」	「長所」に言い換えると…
1 あきっぽい	1
2 気が小さい	2
3 おせっかい	3
4 がんこ	4
5 不器用	5
6 冷たい	6
7 引っ込み思案	7
8 ひねくれている	8
9 だらだら	9
10 口べた	10
11 こわがり	11
12 人見知りしがげしい	12
「短所」	「長所」に言い換えると…



第4回 「わたし」と人権

13 でしゃばり	13
14 しつこい	14
15 暗～い、陰気	15
16 わがまま	16
17 そそっかしい	17
18 ぶっきらぼう	18
19 おちょうしもの	19
20 がさつ	20
21 ゆうずうがきかない	21
22 おこりっぽい	22
23 トロイ、どんくさい	23
24 えらそう	24
25 人のいいなりになっている	25
26 ダサイ	26

《回答欄4》 アクティビティ3 去年の自分と今年の自分の変化をふりかえり、できるようになったことを書いてみましょう。具体的なことでも抽象的なことでも構いません。



これからの社会を生きていくための人権リテラシー ワークシート

第5回 すべての人が尊重されるってどういうこと？

学習日： 月 日()

クラス() 番号() 名前()

《回答欄1》 アクティビティ【手順】⑤ アクティビティを通じて考えたことや感想を、具体的に書きましょう。

《回答欄2》 エンパシーとシンパシーの違いについて、具体的に考えてみよう。

《回答欄3》 ぐるぐるタイム！ 学校の教室を「誰もが安心できる場」にするには、どうすればよいでしょうか。



これからの社会を生きていくための人権リテラシー ワークシート

第5回 すべての人が尊重されるってどういうこと？

学習日： 月 日()

クラス() 番号() 名前()

《回答欄4》発展学習【巻末資料②】を参考にしながら、あなたが見聞きしたことのあるマイクロアグレッションの具体的な例をあげてみましょう。



第6回 差別は「する」？ 「ある」？

学習日： 月 日()

クラス() 番号() 名前()

《回答欄1》 アクティビティ【手順】(1)①-1 状況 A～C の「ふつう」の使い方に、気になること・ひっかかることはありますか？ あるとしたら、どんなことですか？

《回答欄2》 アクティビティ【手順】(1)①-2 あなた自身、「ふつう」という言葉にモヤモヤしたことはありますか？ あるとしたら、どんなことですか？

《回答欄3》 アクティビティ【手順】(1)② 状況 A～C について、普段のあなたが実際にその場にいたら、どう思いますか？ どうしますか？

《回答欄4》 アクティビティ【手順】(1)③ 状況 A～C を、人権の視点を意識して読んだら、どう思いますか？



第6回 差別は「する」？「ある」？

《回答欄5》 アクティビティ【手順】(1)④「ふつう」は、どのような意味や意図で使われているのでしょうか。また、「ふつう」には、どのような“危うさ”があるのでしょうか。「ふつう」について考えたことを書きましょう。

《回答欄6》 アクティビティ【手順】(2)(1)で書いたことについての、グループ発表用メモ

《回答欄7》 ぐるぐるタイム！① 差別を「する・しない」ではなく、社会に「ある」ものとしてとらえることで、気づいたこと・考えたことは何ですか？



第6回 差別は「する」？「ある」？

《回答欄8》ぐるぐるタイム！② そのうえで、「自分が差別をしなけばいい」で済ませずに、「社会にある差別をなくす」ことをめざすとは、どういうことだと思いますか？ 自分にはどんなことができると思いますか？



これからの社会を生きていくための人権リテラシー ワークシート

第7回 マajority・Minority

学習日： 月 日()

クラス() 番号() 名前()

《回答欄1》 アクティビティ2【ふりかえり】① 自分がプレイヤーとして参加したときの感想

《回答欄2》 アクティビティ2【ふりかえり】② 自分がプレイヤーを見ていたときの感想

《回答欄3》 アクティビティ2【ふりかえり】③ 「命令」について考えたこと

《回答欄4》 ぐるぐるタイム！ 第6回のアクティビティの 状況 A~C について、「ふつう」ということばが出てきたときに、その場にあなたが居合わせたとしたらどうすればよかったか、「中心-周辺」の構造の問題点をふまえて考えてみましょう。



第7回 マジヨリティ・マイノリティ

学習日： 月 日()

クラス() 番号() 名前()

《回答欄5》発展学習① 「100 ます計算」をしてみてくださいか？ 右利きの人は、これで計算の力をつけなければならないとしたら、どうでしょうか。左利きの人は、これまで使用したことのある教材と比べてどうでしたか。

《回答欄6》発展学習② ふだんの私たちの社会は、「右利きの国」になっています。そのことで左利きの人には、日常的にさまざまな不便・不利益が生じています。たとえば他にはどのようなことがあると思いますか？

『これからの社会を生きていくための人権リテラシー』
 第7回 多数派少数派体験ゲーム 命令カード (p.20)

●多数派カード

ウハウハ うれしくてぴよんぴよん飛び跳ねる	クスクス うれしくて隣の人と手を握る
ンゴング 不思議に思って首をかしげる	シラシラ 違う行動をしている人を指さして笑う
ウハウハ うれしくてぴよんぴよん飛び跳ねる	クスクス うれしくて隣の人と手を握る
ンゴング 不思議に思って首をかしげる	シラシラ 違う行動をしている人を指さして笑う
ウハウハ うれしくてぴよんぴよん飛び跳ねる	クスクス うれしくて隣の人と手を握る
ンゴング 不思議に思って首をかしげる	シラシラ 違う行動をしている人を指さして笑う

●少数派カード

ウハウハ 困って頭をかく	クスクス 困惑して引っ込み思案に手を引っ込める
ンゴング 違う行動をしている人を見つけて指さす	シラシラ しゃがみ込む

※適宜拡大するなどして、必要枚数をコピーし、切り取ってカードにして使用してください。



第8回 特権とは

学習日： 月 日()

クラス() 番号() 名前()

《回答欄1》 アクティビティ

全員が、自分の席から同じゴールに向かって同じ枚数の紙を投げ、紙がゴールに入った人には、授業の評価点をプラスする、というゲームをします。あなたなら、どう感じますか？

《回答欄2》 ぐるぐるタイム！ 「特権のリスト」に関連して、以下の点について考えてみましょう。

- ① あなた自身の社会での立ち位置について、どのように感じましたか？

- ② このリスト以外に、あなたのマジョリティ性にかかわる特権には、どのようなものがありますか？

- ③ 「特権」の概念について、どのように思いましたか？



第8回 特権とは

学習日： 月 日()

クラス() 番号() 名前()

《回答欄3》発展学習 マジヨリティは、社会を公正にしていくために自らの「特権」を効果的に使うこともできます。あなた自身は、自分もっている特権を使ってどのようなことができるでしょうか。あるいは、特権もっている人にどんなことをしてほしいですか。具体的に考えてみましょう。



第9回 みんな同じ＝平等？

学習日： 月 日()

クラス() 番号() 名前()

《回答欄 番外1》アクティビティ1① あんぱんが5つあります。AさんとBさんに「平等」に分けるにはどうしますか？

《回答欄 番外2》アクティビティ1② あんぱんが5つあります。Aさんに1つ、Bさんに4つ分けました。AさんもBさんも納得しています。どんな理由が考えられますか？

《回答欄 番外3》アクティビティ1③ あんぱんが5つあります。AさんとBさんにぴったり2個半ずつ分けました。が、Aさんが納得しません。どんな理由が考えられますか？



第9回 みんな同じ＝平等？

《回答欄1》 アクティビティ2 【手順】⑥ 発表用メモ

《回答欄2》 アクティビティ2 【手順】⑥ 発表を聞いた感想

《回答欄3》 ぐるぐるタイム！① 今回カードにあげられた事例以外で、「より平等な状態を実現するために、特定の集団に対して、他の集団とは違う扱いをすることが必要だ」という事例



第9回 みんな同じ=平等？

《回答欄4》ぐるぐるタイム！② 今回カードにあげられた事例以外で、「今は、ある集団が他の集団と同じ扱いになっているけれど、それでは本当の意味での平等とはいえない」という事例



これからの社会を生きていくための人権リテラシー ワークシート

第9回 みんな同じ＝平等？

学習日： 月 日()

クラス() 番号() 名前()

《回答欄5》 発展学習 電車等での性暴力被害をなくすために、さらに付け加えるべき他の案、より良い代替案、さらに鉄道会社だけでなく社会全体で取り組むべきことなどを、具体的に考えてください。



第10回 対立は悪くない

学習日： 月 日()

クラス() 番号() 名前()

《回答欄1》 アクティビティ1 「対立」ときいて連想する図を描いてみて、気づいたこと・発見したこと

《回答欄2》 ぐるぐるタイム! 「対立を激化させるもの」(p.36)のなかで、あなたが経験したことのあるもの(やった側・やられた側)はどれですか?

《回答欄3》 6つの対立の扱い方について、分析してみましょう。

扱い方	①説明を見てどう思う?	
	②使えるとき	③使えないとき
攻撃する 取っ組み合い、叫ぶ、相手の人に嫌な思いをさせる。	①	
	②	③
協働する 一緒に問題を解決する、話し合う、両方が気に入る解決方法を見つける。	①	
	②	③



第10回 対立は悪くない

妥協する みんな少しずつ我慢する、誰も欲しいものをすべては手に入れられない。	①	
	②	③
あきらめる 相手に好き勝手にさせる、気にしない、相手がすべての力を持っている。	①	
	②	③
逃避・後回し 不都合は何もないようにふるまう、逃げる、相手に近づかない。	①	
	②	
権威に訴える 誰か権威のある人に決めてもらうか、対立をおさめてもらう。	①	
	②	③

《回答欄4》ぐるぐるタイム！ 対立の扱い方や結末について、どんな経験がありますか？



第10回 対立は悪くない

学習日： 月 日()

クラス() 番号() 名前()

《回答欄5》発展学習① あなたがこれまで経験した対立について、以下の項目に沿って整理し、今回の学習内容をふまえて記述してみましょう。

- ① 対立の簡単なあらまし（関わった人、何をめぐるものか、どのように起こったか）

- ② どのように激化あるいは悪化したか？

- ③ それぞれの人が望んでいる（いた）こと、あるいは必要としている（いた）ことは何か？

- ④ 対立がすでにおさまっているのであれば、どのようにおさまったのか？

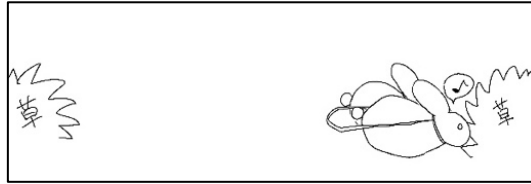
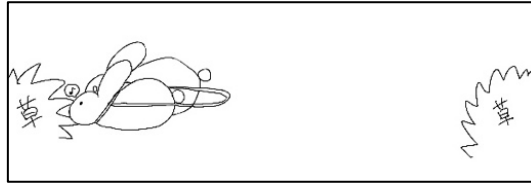
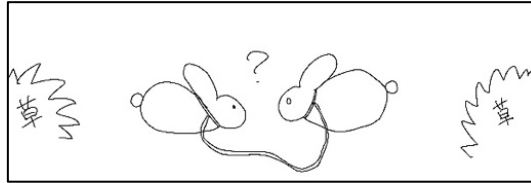
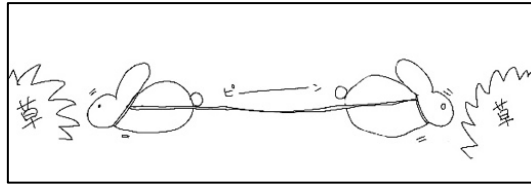
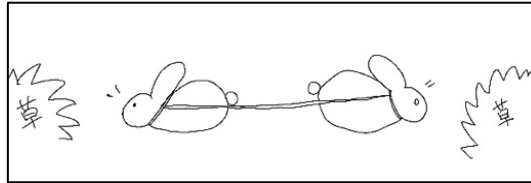
- ⑤ もっと違う終わり方があったらどうか？ 同じようなことがあったらどうするか？



第10回 対立は悪くない

《回答欄6》 発展学習② 2匹のウサギがおいしそうなお草を見つけて食べようとしています。

下のイラストにセリフをつけてみましょう。また、この絵から学べることは何でしょうか？



《回答欄7》 発展学習③ p.37の「ひとこと」を参考に、人権に関連して、社会を変えた「対立」の事例について調べてみましょう。



第11回 「わたし」と「あなた」を尊重する

学習日： 月 日()

クラス() 番号() 名前()

《回答欄1》ぐるぐるタイム！① どんなとき、誰に対して「イヤ」と言えないことがありますか？

《回答欄2》ぐるぐるタイム！② 「イヤ」と言えなかったあと、どう感じてどうしましたか？

《回答欄3》ぐるぐるタイム！③ そのとき、どうしたらよかったと思いますか？

《回答欄4》第10回 状況2 で、アサーティブに表現するとしたらどうなるか考えてみましょう。



《回答欄5》 アクティビティ2 **状況1** カフェでアイスコーヒーを注文したのに、ホットコーヒーが出てきました。あなたは：

A. (一緒にいる友達に向かって) あれ? アイスって言ったやんな?	
B. (黙ってそのまま飲む)	
C. アイスコーヒーを注文したと思うんですけど。変えてもらえますか?	

《回答欄6》 アクティビティ2 **状況2** 昨日は A さんに遊びに行こうと誘われたのですが、宿題に時間がかかりそうだったので断りました。今朝、学校に着くと、あなたを見つけた A さんが、「おはよう～。宿題、できてなくて、ヤバいねん。見せてくれへん?」と言ってきました。あなたは：

A. 「いいよ」と言って、ノートを渡す。	
B. 「自分が遊んでてできひんかったのに、なんで見せなアカンねん?!」	
C. 「えー、いちおうやったけど、微妙やし……」と、相手の出方をみる。	

《回答欄7》 アクティビティ2 **状況3** 友達つきあいのことについて、保護者がいろいろと聞いてきます。どうやら、最近仲良くしている B さんについて、あまりよく思っていないようです。今度の休みに B さんと遊びに行く、と保護者に行ったら、非難するような口調で「また B さんと?」と言われました。あなたは：

A. 「どんな友達とつきあうかは、わたしの勝手やん。ほっといてよ!」	
B. 「そんなふうに言われたらイヤやなあ。Bさん、おもしろいし、いい子やで」	
C. 「……行ったらあかん? ほかの子とやったら、いいかな……?」	



《回答欄 8》 ころの基本的人権① いまのあなたにとって、どの権利がいちばん大切ですか？

《回答欄 9》 ころの基本的人権② 11 条、12 条を付け足すとしたら、どんな権利がよいでしょうか？

11 条

12 条



第11回 「わたし」と「あなた」を尊重する

学習日： 月 日()

クラス() 番号() 名前()

《回答欄 10》発展学習

① 相手が自分の意見に同意してくれなくて、イライラしたり傷ついたりしたことはありますか。逆に、相手に「どうして同じように思ってくれないのか」と責められたことはありますか。

② イライラしたり腹が立ったりしたときに、言葉で表現せず、不機嫌な態度(ドアをバタンと閉める、無視する、など)で相手に察するように仕向けたことはありますか。逆に、相手の不機嫌な態度を自分のせいではないかと思い、機嫌をとろうしたことはありますか。
※どんな状況で、あなたはどうしましたか？

③ 第11回で学んだことをふまえて、今後、①や②と同じようなことがあったとしたら、どんなふうに言いますか？



第12回 情報の取り扱い

学習日： 月 日()

クラス() 番号() 名前()

《回答欄1》 アクティビティ1 SNSについて、いいなと思うこと、しんどいと思うことをあげてみましょう。

SNS の名称	いいところ	しんどいところ

《回答欄2》 アクティビティ2 ① SNS で、こんな情報 (p.46 A~F) が流れてきたらどうしますか？ あなたが、プライベートな時間に1人でこれらの情報を見たとしたら、とっさにどう対処しますか？ A~F のうち、想像しやすいものから、具体的に書いてみましょう。SNS 上、対面のどちらでもかまいません。

《回答欄3》 アクティビティ2 ② 落ち着いて考えてみたときに、A~E の情報のなかに、何か「落とし穴」はないでしょうか？ それはどんな「落とし穴」ですか？



第12回 情報の取り扱い

《回答欄4》 アクティビティ2 ③ SNS の“気軽に発信も拡散もできる”という特徴を肯定的に生かした例として、思いつくものはありますか。F を参考に考えてみましょう。

《回答欄5》 大きな組織や資金がなくても、SNS を使って発信することで、人権の視点から見てポジティブな影響を社会に及ぼすことができる。具体的な例を調べてみよう。

《回答欄6》 匿名性の功罪について、調べてみよう。

《回答欄7》 表現の自由を守ることに関連して、国が表現の自由に介入する状態にならないように、映画やテレビ番組が主体的に取り組んでいることを調べてみよう。



これからの社会を生きていくための人権リテラシー ワークシート

第12回 情報の取り扱い

学習日： 月 日()

クラス() 番号() 名前()

《回答欄8》発展学習 今回あげた例以外に、SNS を含めたインターネットで起きている問題にはどのようなものがあるか、あげてみましょう。



第13回 よりよい社会をめざして

学習日： 月 日()

クラス() 番号() 名前()

《回答欄1》 アクティビティ① 自分の上位入賞をどう思いますか？

《回答欄2》 アクティビティ② Gさん(4位)、Cさん(5位)についてどう思いますか？

《回答欄3》 アクティビティ③ レースの方針・ルールを決定する委員になりますか？

《回答欄4》 アクティビティ④ 何をしたいですか？

《回答欄5》 ぐるぐるタイム！ 上記(p.51)の項目を参考にしながら、さまざまな人権課題について差別をなくすために、アライとして行動するときに必要なことは何か、考えてみましょう。



第13回 よりよい社会をめざして

《回答欄6》ぐるぐるタイム！ これまでの学びと上記の内容をふまえて、人権尊重のために、自分には/仲間と（身近な人間関係のなかで）/みんなで（社会全体や国レベルで）何ができるかを考え、表にしてみましょう。

	わたしが （個人としての行動）	仲間と （身近な人間関係の なかで）	みんなで （社会全体や 国レベルで）
はじめたい こと			
やめたい こと			
変えたい こと			



学習日： 月 日()

クラス() 番号() 名前()

《回答欄7》発展学習1① ココさんと家族は、どのような不利益を被っていますか？

《回答欄8》発展学習1② ココさんと家族の保障されるべき権利は、どんなことでしょうか？

《回答欄9》発展学習1③ ココさんは、なぜモヤモヤしているのでしょうか。

《回答欄10》発展学習1④ あなたがココさんの「アライ」だとすれば、どのようなことができるとおもいますか？



《回答欄 11》発展学習2 あなた自身の身近にある人権課題または気になる時事問題について、①誰のどんな権利が侵害されているか、②事態を改善するために、誰が何をすべきか、具体的に考えてみましょう。

あなた自身の身近にある人権課題または気になる時事問題：

① 誰のどんな権利が侵害されているか

② 事態を改善するために、誰が何をすべきか