



令和8年(2026年)9月

長野県教育委員会事務局心の支援課

〒380-8570 長野市大字南長野字幅下 692-2

電話 026-235-7450

FAX 026-235-7484

Eメール kokoro@pref.nagano.lg.jp

長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

【マイクロアグレッションについて】

日常に潜む「無意識な思い込みや偏見」に気づく

南信地区では、渡辺雅之さんをお迎えし、「誰もが大切にされる社会へ向けて-マイクロアグレッションってなんだろう-」という演題で、研修会を行いました。

南信地区社会人権教育研修会

無意識の思い込み ～迷子の男の子と警察官のお話から～

ある男の子が、お父さんと買い物中にはぐれました。男の子が交番へ行くと、警察官は「この子は自分の息子です！」と言いました。このお話を聞いて、すんなりと納得できましたか？

もし「どういうことだろう」と思ったのであれば、それは無意識のうちに「警察官＝男性」というイメージをもっていたからかもしれません。「警察官がお母さんだった」と考えると、話はつながるのではないのでしょうか。

私たちには、これまでの経験やイメージから、無意識のうちに「こういうものだ」と思い込んでしまうことがあります。まずは、自分の中に、こうした思い込みがあることに気づくことが大切です。



わたなべ まさゆき
渡辺 雅之さん
(大東文化大学文学部
教育学科 特任教授)

無意識の思い込みや偏見から生まれる「マイクロアグレッション」

日常の中には様々な思い込みや偏見が存在します。こうした先入観から、無意識に発した何気ない言葉や態度が、文脈や関係性によっては相手を傷つけてしまうことがあります。

例えば、日本で生まれ育った外国にルーツがある人に「日本語が上手ですね」と声をかけたり、「女の子なんだから」と性別で決めつけたりすることです。このような言動は、言われた側にとって、小さなストレスとして積み重なり、少しずつ自信や気力を奪ってしまうことがあります。このように、日常の中で無自覚に相手を傷つけてしまう言動を「マイクロアグレッション」と呼びます。

渡辺さんは、誰もが大切にされる社会をつくるために、日々の生活の中で意識したいポイントを次のように伝えます。

「〇〇の人はこうだ！」などと大きな主語でくくらないこと。他人の言葉やうわさ話・世間のイメージや先入観を、そのまま鵜呑みにするのではなく、会ってみたり、確かめてみたりすることが大切です。ぜひ、ものの見方や考え方を磨き続けていきましょう。

また、誰かの偏見がある発言を耳にしたとき肯定したり笑って流したりせず、「それは違うのではないかな」と静かに意思表示することも、社会をより良くする大切な一歩となります。

無意識の思い込みや偏見、そしてそこから生まれる「マイクロアグレッション」は、決して特別な誰かの話ではなく、誰にでも起こりうることです。これらを乗り越え、誰もが暮らしやすい社会にするために、まずは自分の言葉に、「無意識の思い込みや偏見が隠れていないかな？」と、立ち止まって考えることが大切です。

(南信教育事務所学びの共創課 伊藤)

【学校と行政の連携】

立場の垣根を越えて -差別解消と共生社会を築くための学校・行政の共創-

東信地区では、春と秋の年2回「市町村ネットワーク会議」を開催し、各市町村の人権担当者と学校の人権教育担当の先生方が、それぞれの取組を紹介し合いながら情報交換を行っています。



佐久市
人権担当
石黒さん

佐久市における学校と行政の連携・協力

私が初めてネットワーク会議で先生方から質問や要望を伺ったときは、会場が静まり返って、なかなか話し合いが進みませんでした。おそらく、先生方は「市に相談したところで、何か協力してくれるのか」と連携のイメージがもてなかったのではないのでしょうか。

石黒さんはこの日の出来事をきっかけに、行政の立場として、学校における人権教育をどのように支えていけるだろうかと考えるようになりました。そして、佐久市内の各学校での人権教育実施状況調査の結果を見たときに、次のように思われたそうです。

- ・各学校では、一生懸命人権教育に取り組んでいる。しかし、私は学校でどのような授業実践がなされているのかを知らない。学校でどのような取組をしているのかを知りたい。
- ・行政として、できる支援を考え、差別解消や共生社会を築いていくために学校と連携したい。

そこで、2年目以降の市町村ネットワーク会議では、先生方に「学校で人権教育を進めていく上で、悩みや相談があれば、何でも言ってください。」と伝えるとともに、各校へ積極的に足を運びました。

学校と行政が、授業の設計段階から一緒に歩むパートナーとなった取組

【花見先生の不安や願い】

- 学校には様々な背景を抱えた子どもがおり、人権教育にどう取り組めばよいか、迷っている。
- 高校で校区を越えた多くの新しい同級生と出会う前に、性の多様性について学んでほしい。



A 中学校
花見先生

相談

【石黒さんの伴走支援】

- A 中学校の実態、花見先生の不安や願いを聴き取る。
- 正しい知識を学ぶことを大切にするとともに、映像資料の活用や考える時間を確保する。また、授業形態やスライドの内容を事前に打合せをする。石黒さんがゲストティーチャーとして中学校に訪問し、3年生を対象に授業を行う。

支援

【伴走支援を終えて】

生徒から「知らない間に友達が傷つく軽はずみな言動をしていた自分に気づけた」など、性の多様性への理解を深め、自分事として受け止めている感想が多く寄せられた。

打合せも丁寧に行ってくださり、安心して当日を迎えられた。授業では、石黒さんと連携しながら進めることで、生徒の学びを深めるために多くの生徒に声かけを行うことができた。



石黒さんは、「先生方は『自分自身が学んで、自分が教えなければいけない』という責任感もあると思うが、そんなことはないと思う。同じ願いをもつ者同士で協力し合うことが大切ではないか。」と語ります。学校と行政がそれぞれの強みを生かしながら連携し、未来を担う子どもたちを共に支えていくことが、差別解消や共生社会の実現につながっていくのではないのでしょうか。

(東信教育事務所学びの共創課 荻原)

【インターネットによる人権侵害】

インターネット社会における人権課題について

スマートフォンやパソコンの普及により、知りたいことをすぐに検索できる便利な時代になりました。インターネットや SNS は、情報収集やコミュニケーションに欠かせないツールです。一方で、個人を誹謗中傷する投稿やプライバシーの侵害など、人権に関わる様々な問題も深刻化しています。

中信地区社会人権教育研修会

「実例から考えるインターネット社会の人権課題～ネット社会の光と影と子どもたち～」



おがわ ふみのり
小川 文徳さん
(子どもメディア信州副理事長)

一度インターネット上に発信した情報は完全に消すことが難しく、軽い気持ちの投稿が大きな問題につながることもあります。そのため、利用を制限するだけでなく、家庭でルールを決め、ネットの危険性や正しい使い方について話し合いながら、「自分で考え、適切に利用する力」を育てていくことが大切です。

ネット社会の基本の基本
○人の悪口は絶対ダメ
○ネットに個人情報をのせない
(一番守るべきものは氏名)
○無料には裏がある
○子どもにとって SNS の適切な利用は非常に難しい

SNS では、相手の表情や気持ちが見えにくく、自分の言葉が与える影響も実感にくいものです。インターネット上で誹謗中傷が起きる背景には、顔が見えない「匿名性」によって普段であれば言わないような言葉を書き込んでしまったり、「悪い人を正しているのだ」という正義感にとらわれてしまったりすることがあります。しかし、相手の人格を否定したり、攻撃したりする言い回しは、正当な「批判」ではなく「誹謗中傷」です。だからこそ、私たちは、投稿する前に立ち止まり、その先にいる「誰か」を想像することが大切です。



「インターネットと部落差別(同和問題)」

国の調査によると、現在も部落差別に関わる様々な事案が発生しています。例えば、インターネット上での誹謗中傷や差別的な書き込み、結婚や交際の場面における差別的な扱いなどがあります。また、部落差別に対する偏見や差別意識が依然として残っていることや、インターネット上の差別的な情報に接した一部の人が、それをきっかけに差別的な考えをもつ場合があることなども指摘されています。

インターネット上で拡散されるこうした情報は、住民にいつか悪用されるのではないかと不安を与えるものであり、許されるものではありません。

令和8年7月に制定された「長野県人権尊重の社会づくり条例」の前文においても、インターネット上の人権侵害への懸念が示されています。県では、SNS での誹謗中傷や差別的な情報の拡散を防ぐため、インターネットリテラシーの向上に取り組むとともに、人権侵害を受けた方の救済を図るため、「長野県人権オンブズパーソン」を核とした救済体制を構築し、知事による是正要請や削除要請を行う仕組みを作りました。この制度は、令和 9 年 4 月 1 日から運用が開始される予定です。

(中信教育事務所学びの共創課 小平)

〔遠藤 麻衣さんの講演〕

いつかの言葉が希望になる ～臓器提供と家族の思い～

「私に何かあったら、臓器提供をしてほしい。」

講演会で、突然の事故で脳死と判定され、臓器提供をした母のことを語る遠藤さん。母親との突然の別れに直面した時、遠藤さんの脳裏に浮かんだのは、生前の何気ない会話の中で、母が口にしていたこの言葉(上記)でした。大切な人の死を受け入れる過程での葛藤は計り知れません。しかし、母の意思が示されていたことで、残された家族は、迷いの中にあっても、その願いを尊重する決断をすることができました。

遠藤さん自身も骨髄ドナーを経験し、現在は移植医療への理解と命のあり方について考えるきっかけを広げるための活動を続けています。

私たちは誰もが、自分らしく生きる権利を持っています。それと同時に、病気や不慮の事故などによって、ある日突然、自らの意思を他者に伝えることが難しくなる時が来るかもしれません。その時に、自分の身体や命のあり方について意思を示しておくことも、大切な権利の一つです。



移植医療のシンボル
となっている
「グリーンリボン」

臓器提供や骨髄移植に関して、「提供したい・したくない」、「移植を受けたい・受けたくない」「まだ分からない」…。抱く思いは人それぞれであり、途中で心の変化があっても構いません。どのような選択であっても、自分自身が真剣に考えた結果であり、すべて等しく尊重されるべきものです。

だからこそ、「自分はどうしたいか」という意思を戸惑う気持ちも含めて、あらかじめ家族や身近な人に伝えておくことが大切です。それは、あなた自身の尊厳を守るだけでなく、いざという時に残された家族が判断に向き合う際の支えにもつながります。



えんどう まい
遠藤 麻衣さん

講演会に参加した生徒の感想

- ・命の尊さについて深く考えることができました。誰にでも必ずいつか死が訪れますが、その時がいつ来るかは分かりません。だからこそ、家族との会話を大切に、自分や家族の思いについて考える時間をもちたいと思いました。命の尊さや人を助けることの意味を考えるきっかけになりました。
- ・いつ何が起ころうか分からない人生において、後悔しない生き方をしたいと思いました。私は、言葉が届かなくなるつらさを知っています。だからこそ、自分の思いを伝えられるうちに相手に伝えたいと思います。今ある日常と目の前の人を大切にしていきたいです。



「当たり前で過ごしている日常はかけがえのないもの」、「自分の命」「相手の命」を大切にしたい。こうした遠藤さんの言葉は、命の尊さや、一人ひとりの多様な生き方・考え方を互いに認め合える社会の大切さを教えてくれます。まずは身近な人と、命や未来について、あなたの思いを「言葉」にしてみるから始めてみませんか。

(心の支援課 山科)

[女性の人権]

「ジェンダー平等」を目指して ～DV から考えるジェンダー平等～

長野県では、令和8年度から「第6次長野県男女共同参画計画」がスタートしました。この計画では、「ジェンダー平等を実現し、誰もがお互いを尊重し暮らしやすい社会づくり」を基本テーマに、固定的性別役割分担意識の解消やDV防止・困難な問題を抱える女性への支援などの施策に取り組むこととしています。

「ジェンダー」とは

生物学的性別に対し、社会的・文化的に形成された性差に着目する表現です。

「固定的性別役割分担意識」とは

個人の個性や能力に関わらず、「女性はこうあるべき、男性はこうあるべき」といった性別を理由に役割を固定する考え方です。

日常の何気ない言葉遣いにも、その影響が表れることがあります。例えば、女性が男性に家事の協力を求める際の「悪いけど」、男性が「家事を手伝う」という言葉は、「家事はそもそも女性が担うもの」という思い込みから生じていると言われています。

「DV(ドメスティック・バイオレンス)」とは

配偶者や内縁関係など親しい間柄にある(あった)パートナーに対する暴力のことです。殴る・蹴るなどの身体的暴力だけでなく、暴言、脅し、無視、お金の制限など、精神的・経済的暴力も含まれます。また、交際相手に対する暴力行為を「デートDV」と言います。

北信地区社会人権教育研修会

山口さんは、DV 加害者の教育プログラムや「デートDV」の予防教育を日本でいち早く開始し、暴力のないジェンダー平等の社会を目指して全国で啓発活動を行っています。

山口さんは、このDVが起きる原因について次のようなエピソードをお話されました。

DVの本質は、相手を尊重せず、暴力によって自分の思いどおりに相手を動かそうとする「力と支配」にあります。ある男性は、大好きなマヨネーズを切らしたという些細な理由で母親を怒鳴り散らす父親を見て育ちました。そして、そうした振る舞いを夫婦関係において当然のものとして受け止め、大人になったとき無意識に再現してしまいました。

これは、DVが個人の性格や気質によるものではなく、ジェンダー不平等な家庭や社会の中で学習されるものであることを示しています。



やまぐち のり子さん
(一般社団法人 アウェア 代表)

また、山口さんは、DVや性別による固定観念によって生み出される不平等を変えていくために、日常生活の中で「これっておかしくないかな?」と当たり前を問い直すことが大切だと伝えています。自分の中にある偏見に気づき、目の前の相手を一人の人間として大切にすることが、誰もが自分らしく幸せに暮らせるジェンダー平等社会の実現につながります。

(北信教育事務所学びの共創課 小島)

令和7年度 人権意識の高揚を目指すポスター・4コマ漫画

長野県教育委員会では、小・中・高校生を対象に「人権意識の高揚を目指すポスター・4コマ漫画」を募集しています。ここでは、昨年度の入賞作品を紹介します。

ポスターの部

最優秀賞

塩尻市立塩尻西部中学校2年 佐久間 芽生さん



優秀賞

坂城町立坂城小学校6年
宮下 舞子さん



優秀賞

御代田町立御代田中学校2年
森田 恵菜さん



優秀賞

伊那市立長谷中学校3年
小笠原 瑤希さん



最優秀賞

松本市立芝沢小学校6年
内堀 温志さん



優秀賞

茅野市立永明中学校2年
千葉 実月さん



優秀賞

長野県長野南高等学校1年
赤塩 莉乃さん



優秀賞

長野県長野南高等学校1年
滝澤 朋佳さん



4コマ漫画の部

ポスターの部 入賞者

賞	学校名	年	名前
優良賞	坂城町立坂城小学校	6	高谷 芽さん
	小海町北相村南相村中学校組合立小海中学校	1	中嶋 瑛さん
	小海町北相村南相村中学校組合立小海中学校	1	堀内 美桜さん
奨励賞	大町市立大町南小学校	6	竹内 隼太さん
	坂城町立坂城小学校	6	中沢 寛菜さん
	坂城町立坂城小学校	6	金井 佑奈さん
	御代田町立御代田中学校	2	飯沼 真季さん
	茅野市立永明中学校	2	川倉 優奈さん

4コマ漫画の部 入賞者

賞	学校名	年	名前
優良賞	松本市立芝沢小学校	6	乾 ののかさん
	長野市立櫻ヶ岡中学校	1	山崎 紬さん
	茅野市立長峰中学校	2	市川 由彩さん
奨励賞	長野市立川中島小学校	6	北澤 瑞希さん
	茅野市立長峰中学校	1	山田 明莉さん
	諏訪市立上諏訪中学校	2	小山 優月さん

※表記の学年・学校名は、昨年度(令和7年度)時点のものです。