

# こころん だより

2025  
冬号  
Vol.35



こころん



令和7年12月7日に第27回人権啓発フェスティバル「こころんフェスタ」が開催されました。「留学生と多文化共生を考えよう」では、龍馬学園の留学生が、日本に来て様々な学びや出会いを通じて、なりたい職業に向かってがんばっている様子を元気に話してくれました。

特集1

## 働く環境から、ハラスメントをなくそう

ハラスメントは許されない人権侵害です

特集2

こころん  
レポート

## その人の生きづらさに寄り添う

“問題と捉えない”ひきこもり支援を

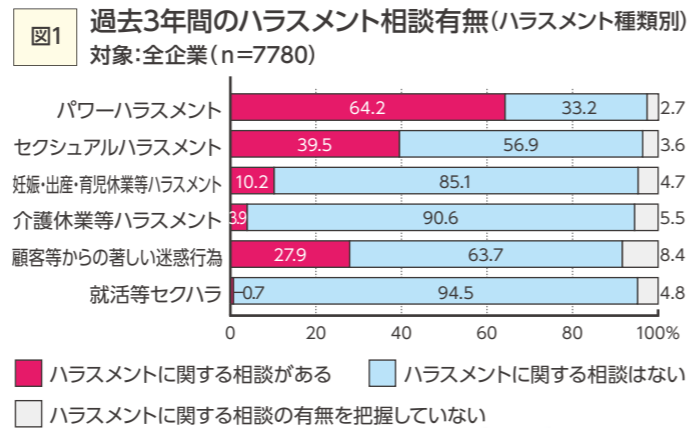
# 働く環境から、ハラスメントをなくそう

ハラスメントは許されない人権侵害です

## ハラスメントの現状

過去3年間に各ハラスメントの相談があったと回答した企業の割合をみると、パワーハラスメントの相談が最も多く、次いでセクシュアルハラスメント、顧客等からの著しい迷惑行為(カスタマーハラスメント)となっています。

図1 出典: 令和5年度 厚生労働省委託事業「職場のハラスメントに関する実態調査報告書」(PwCコンサルティング合同会社)



### ● パワーハラスメントとは

職場におけるパワーハラスメントは、職場において行われる優越的な関係を背景とした言動であって、業務上必要かつ相当な範囲を超えたものにより、労働者の就業環境が害されるものをいいます。

代表的な言動として次の6つの類型があります。

- ① 身体的な攻撃
- ② 精神的な攻撃
- ③ 人間関係からの切り離し
- ④ 過大な要求
- ⑤ 過小な要求
- ⑥ 個の侵害

イラスト引用:厚生労働省「あかるい職場応援団」▶



## ハラスメントの背景は?

さまざまなハラスメントの起こる背景として、コミュニケーション不足やアンコンシャス・バイアスの存在が指摘されています。

アンコンシャス・バイアスとは、無意識の思い込みや偏見のことです。これは、だれもがもっているといわれています。私たちは知らず知らずのうちに、日常生活や仕事の中で、さまざまな影響を受けています。例えば、「男らしい」「女らしい」など「性別役割分担意識」に基づいた言動は、セクシュアルハラスメントの原因や背

景になってしまう可能性があります。

また、「自分の時には当たり前だった」など、これまでの自分の経験を絶対視したり、行き過ぎた指導を容認するような考えからハラスメントに発展してしまう場合もあります。たとえ本人のためを思っている言動でも、相手に威圧感や不快感を与えているかもしれません。

自分の言動に思い込みはないか、相手を大切にしているのかを見直してみることが、ハラスメントを防ぐことにもつながります。

## 2025年法改正で広がる防止措置

職場におけるハラスメントへの対策は、パワハラやセクハラだけでなく、カスタマーハラスメントや就活ハラスメント(就活セクハラ)、さらにはフリーランスへの対応など、形を変えて広がっています。

2025年の労働施策総合推進法の法改正では、企業に対してより広範で実効性のある防止措置が求められるようになりました。

### ● ハラスメント対策強化に向けた改正ポイント

改正内容	対象企業
職場におけるカスタマーハラスメント防止のための雇用管理上の措置を講じること	すべての企業・事業主(従業員数不問)
求職者等(就職活動中の学生やインターンシップ生等)に対するセクシュアルハラスメント防止に必要な措置を講じること	

事業主が講ずべき具体的な措置の内容等は、今後、指針において示される予定です。

### ● 女性活躍推進法の改正ポイント

改正内容	対象企業
「男女間賃金差異」及び「女性管理職比率」の情報公表が義務	従業員数101人以上の企業 ※従業員数100人以下の企業は努力義務
プラチナえるぼし*認定要件に「就活セクハラ防止に係る措置内容の公表」が追加	申請企業

\*女性の活躍への取組が優良な企業として厚生労働大臣が認定

企業の取り組みを「見える化」することで、働く人が安心して職場を選べる環境が整います。

### ● フリーランスも保護対象に

企業は業務委託先に対しても、ハラスメント防止の方針を共有し、相談体制を整える必要があります。立場上声を上げにくいフリーランスへの配慮は、信頼ある関係づくりにもつながります。

## もしもハラスメントにあったら…

### 1. どんなことをされたのか記録する

いつどこで誰が何を何のためにどのように(5w1h)したのかをメモや録音などで記録しましょう。

### 2. 周囲に相談する

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、まず同僚や上司に相談しましょう。

### 3. 会社の窓口や人事担当者相談する

上司に相談できない場合は、人事部や社内相談窓口にご相談しましょう。会社などの組織は、相談者が不利益にならないよう、プライバシーの確保を求められています。

### 4. 外部の相談窓口相談する

社内に相談窓口がない場合や、社内では解決できない場合は、外部の相談窓口にご相談しましょう。労働局・労働基準監督署にある総合労働相談コーナーは、予約不要・無料で相談を受け付けています。

高知県における職場のハラスメント相談先はこちらから → (高知労働局HP)



## 安心して働ける職場づくりへ

制度整備だけでなく、日常のコミュニケーションや職場風土の改善も欠かせません。企業・働く人・社会が一体となって、ハラスメントのない職場づくりを進めていくことが、誰もが安心して力を発揮できる環境の実現につながります。



▶ 枠内の情報に関するお問合せ先

高知労働局 雇用環境・均等室  
TEL:088-885-6041 FAX: 088-885-6042



厚生労働省HP

「あかるい職場応援団」

厚生労働省「あかるい職場応援団」では、ハラスメント防止の取り組みについて情報を発信しています。ぜひご活用ください。

📢 2月15日に講演会「これからの時代のハラスメント対応」があります。詳しくは7ページをご覧ください。



# その人の生きづらさに寄り添う

## “問題と捉えない”ひきこもり支援を



令和4年度の内閣府調査によると、15～64歳のひきこもり状態にある人は全国で146万人(約50人に1人)いると推計されています。ひきこもりについて深く理解し、誤解や偏見をなくしていくために、支援に携わる2つの組織の当事者・支援者の皆さんにお話を聞きました。

お話をくれた人 ▶  
(後列)  
高知ひきこもりピアサポートセンター  
ピアサポーターの皆さん  
(前列)  
高知県ひきこもり地域支援センター  
精神保健福祉相談員の皆さん



高知県が作成した「ひきこもり支援ガイドブック」(ダウンロード・閲覧可能)



研修会にピアサポーターが登場(中土佐町)



「青年期の集い」紹介パネル

## ひきこもるのは、自分を守り、生き延びるため

国のガイドラインなどによると、ひきこもりとは「学校や職場などの社会参加を回避し、概ね6ヶ月以上家庭にとどまり続けている状態」のことを言います。ただ、これはあくまで一つの定義であり、当事者の在りようは非常に多様です。また、そこに至る背景には、一人ひとり違う様々な思いや生きづらさ、外的・内的要因などが関係しています。

「ひきこもって、単純に自分を守っているだけのことなんです。生き延びるために、それしかすべがなかった」

「僕は自分の状態を、ずっと『心を骨折した』と言っていました。ひきこもりとは言いたくなくて」

これは、ひきこもり経験者であるピアサポーターの皆さんの言葉です。

## “直(治)そう”とせず、“わかろう”としてほしい

ピアサポーターの皆さんは次のようにも話してくれました。「自分を守るためにひきこもっている。なのにそれを周りから“問題化”されると、当事者は困ってしまいます」

一方で、子どもがひきこもり状態になった親は、不安や焦燥感に駆られ、行き詰んで相談に来られることも多いそうです。

「親はその不安から逃れるために、子どもの状態(昼夜逆転・会話ができない・働きに出ないなど)を何とかしようと考えます。でもそれでは、本人の根本的な生きづらさや心の問題は、何一つ解決しません」

では、関わりにおいて何が大事なのでしょうか？  
「相手を直(治)そうとせず、わかろうとすることです」

## 回復を支える「居場所」の存在

「何とかがんばって生きてきたけれど、うまくいかずにひきこもりという状態になった時、その方には活動するエネルギーが残っていないかもしれません」

教えてくれたのは、行政専門職の立場から当事者や家族の支援にあたる精神保健福祉相談員の皆さんです。

「回復に必要なのは、安心・安全と感じられる環境や理解してくれる人の存在。その一つが『居場所』です」

居場所は、人間関係のリハビリの場、避難できるシェルター、次に進むための調整の場など、様々な役割を果たします。そこで共感し合える仲間とともに生きるためのエネルギーをもう一度ためることが、回復につながると思います。

「自らの意思で自分の生き方や社会との関わり方を決めることができるようになる——『自律』が一つの目標です」

## 一人の隣人として接する

ひきこもり状態からの回復には、一定の期間を要します。その間、当事者や家族を孤立させないことも大切です。

「地域の方や民生委員さんには、ひきこもりと意識するのではなく、普通にゆるやかな人間関係を結んで、時々『困り事はないですか?』と声掛けしてもらえたらと思います」

先入観や過度な課題意識を持たず、フラットに接してほしいとピアサポーターの皆さんはおっしゃいます。

「ひきこもって一回逃げる。でもそれを否定せず、逃げた後に一緒に自分を探してくれる人がいると、すごく助かる。それがピアサポートや支援なのかもしれません」

当事者の思いに寄り添える地域社会が望まれています。



※今回ご紹介した内容は、ひきこもりについての捉え方や支援の視点の一つです。他にも様々なケースや考え方があります。

話を聞いてほしい

誰かとつながりたい

そんな時は…

- 高知県ひきこもり地域支援センター 市町村別相談窓口 ↓  
☎ 088-821-4508 | ☎ 088-822-6058
- 社会福祉士、精神保健福祉士、公認心理師などが相談に対応します。



支援内容	費用等	開所日時
相談支援(電話・来所)	無料 要予約	月～金(祝日・12/29・1/3を除く) 8:30-12:00, 13:00-17:15

☺ センター内で居場所も開催しています。

名称	開所日時	利用について
青年期の集い	原則 第1～第4水曜日 14:00～16:00	まずは電話でご連絡ください
女子ミーティング	原則 第4金曜日 14:00～16:00	

- 高知ひきこもりピアサポートセンター  
☎ 088-881-6301 | ✉ soudan@kochi-piacen.org
- ひきこもり経験者であり研修を受けたピアサポーターが相談をお受けします。

支援内容	費用等	開所日時
相談支援(電話・メール・来所)	無料 予約不要	月、木、金、土 13:00-17:00 (祝日・12/29・1/3を除く)
訪問支援	無料・要予約	要相談

☺ 事業受託者「やいろ鳥の会」が居場所を運営しています。

名称	開所日時・場所	利用について
居場所「といろ」	月、水、木、金、土 10:00-16:00 (祝日・12/29・1/3を除く) 高知市大膳町1-40	どなたでも ※金曜日は「女子会」も開催

居るだけ・聞くだけでもOK  
自分のペースでご利用できます  
仲間と雑談したり  
ゲームしてみませんか?



## 高知県ひきこもり地域支援センター

(高知県立精神保健福祉センター内)  
■ 所在地:高知市丸ノ内2丁目4-1 保健衛生総合庁舎  
■ TEL:088-821-4508 ■ FAX:088-822-6058

## 高知ひきこもりピアサポートセンター

(KHJ全国ひきこもり家族会連合会高知県支部やいろ鳥の会が高知県から受託運営)  
■ 所在地:高知市大膳町1-41 ■ TEL:088-881-6301



2026年

2月15日(日) 14:00~16:00 ※受付13:30~

令和7年度 人権啓発研修 第4回ハートフルセミナー 参加費無料 定員80名(先着順・予約優先)

### 講演会「これからの時代のハラスメント対応」

手話通訳あり

ハラスメントは人権問題です。ハラスメントの現状と防止対策について、事例や実態調査の結果を紹介しながら分かりやすく解説します。「アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)」への対処法、カスタマーハラスメント、DVと家庭内モラル・ハラスメントなど、ハラスメントのない社会にするために必要なことを学びましょう。

講師 小倉千尋さん (公財)人権教育啓発推進センター特任講師  
ハラスメント防止コンサルタント 公認心理師 臨床心理士

会場 高知県立人権啓発センター 6階ホール

講師紹介 米系人材コンサルティング会社において、採用・組織/人材評価キャリア  
カウンセリングを10年間担当。臨床心理士資格取得後は、東京都福祉局  
自殺防止相談員、精神保健福祉センター相談員、保健所及びクリニックにおける心理カ  
ウンセラーを経て、現在、株式会社オグラパートナーズ代表取締役。複数の企業団体にお  
いて、ハラスメント調査委員会のメンバーを務める他、メンタルヘルス及びハラスメントの  
コンサルティングを行っている。

専用申込フォーム



公益財団法人 高知県人権啓発センター 〈開所時間〉月~金 8:30~17:15 (祝日を除く)

TEL 088-821-4681 FAX 088-821-4440 Eメール center@kochi-jinken.or.jp

【申込方法】電話、FAX、申込フォーム(QRコードまたはホームページ)でお申込みください。  
必要な情報:名前/参加人数/代表者の連絡先(日中に連絡の取れる電話番号かメールアドレス)



お申込み・お問合せは…

### じんけんライブラリー

所蔵数(2025年12月1日現在)  
図書……10,013冊  
DVD………395本  
ビデオ……234本

「じんけんライブラリー検索」はこちら

所蔵図書・DVDの検索ができます。ぜひご利用ください。  
http://www.kochi-jinken.or.jp/lib/



新着コミック



君と宇宙を歩くために  
1巻~5巻  
(アフタヌーンKC)  
泥ノ田犬彦 著(講談社)

勉強もバイトも続かないドロップアウトぎみなヤンキーの小林。ある日彼のクラスに転校してきた変わり者の宇野。「普通」ができない正反対の2人がそれぞれ壁にぶつかりながらも楽しく生きるために奮闘する友情物語。

新着図書

- ネット炎上事例300 なぜ企業や個人は失敗を繰り返すのか? 小林直樹 著(日経BP)
- 職場のモラル・ハラスメント 基本と対策がわかる本 加藤貴之 著(日本法令)
- 学校の「男性性」を問う 教室の「あたりまえ」をほくす理論と実践 大江未知、虎岩朋加、前川直哉、教育科学研究会 編著(旬報社)

新着DVD

- 窓の向こうへ わたしもあなたも大切なんだ (36分/東京都教育委員会) (テーマ:犯罪被害者等、ヤングケアラー、インターネットによる人権侵害)
- 「無自覚」に気付く! ~誰もが当事者 職場のハラスメント~ (25分/東映映)
  - CHAPTER1 私がパワハラ? そんな覚えはありません!
  - CHAPTER2 私は傷つきました! だからパワハラですよね?
  - CHAPTER3 「グレーゾーン」と「リスペクト」

### スポーツ組織と連携・協力した人権啓発活動事業

#### 人権野球教室を開催しました

実施日:令和7年11月8日(土)  
場所:高知市総合運動場 補助グラウンド

高知ファイティングドッグス球団の協力のもと開催した人権野球教室には60名の小学生が参加しました。「じんけん〇×クイズ」で楽しみながら人権について考えた後は、広いグラウンドを使つての試合形式の実践的な練習です。攻守それぞれのポジションにつき、憧れの選手やコーチから声かけやアドバイスももらったりしながらチームプレーや仲間との連携の大切さについて体験的に学ぶなど、楽しくにプレーをしていました。また、試合の後のスピーチでは、選手とコーチが人権についてのメッセージを届けてくれて、みんな真剣な表情で聞き入っていました。



#### アンケートより

- チームワークが大事ということが分かった。相手をリスペクトすることも大事ということが分かりました。
- 誰にでも人権はあって大事にしたい。
- エラーなどをしたときに、「きりかえて」となんとなく言っていたが、なぜそう言うのか理由が分かった。

### 第2回 ハートフルセミナー

#### 講演会「人生100年時代を生きる ~爽り多い豊かな人生 私は創造的でありたい~」を行いました

実施日:令和7年10月19日(日)14時~16時 / 参加者:124名  
講師:若宮 正子 さん(ITエバンジェリスト、デジタルクリエイター)  
会場:高知県立人権啓発センター 6階ホール

世界最高齢プログラマーとして知られる講師の若宮さんは、58歳にしてパソコンを始め、81歳でハイシニアが楽しめるiPhoneアプリ「hinadan」を開発しました。90歳になった今も全国各地の講演会へ一人で赴いています。高齢者は特別な存在ではなく、高齢者自身が勉強して生きがいと確保すること、支援を受けることを恥ずかしがらないことが大切であると話される姿はまさに明朗快活。講演中着席することなく、ユーモアも交えた力強いお話は満席の参加者を魅了し、その原動力は果てない探求心と向上心であることがよくわかりました。



#### ふりがえりシートより

- 想像を絶するハツラツとした若々しさに圧倒されました。自分を型にはめず、壁を越えてゆく姿勢に学びたい。AIに対する知見も参考になりました。
- 「高齢者の当事者の方」から「高齢者の人権」についてお話を聞いて元気ができました。タレントでもなく官公庁の人でもなく、とてもパワフルでいっわゆる一般の方の先輩のお話を聞いて良かったです。若宮さんのような発信する人が増えてほしいです。
- 質疑応答を含め100分間、お疲れも見せずお話をされた元気に驚かされました。すべてにおいてポジティブな生き方に感銘を受けました。見習って良い年齢を重ねたいと思います。
- 人生は学びの連続だと改めて思いました。
- ご高齢とは思えないほど前向きで、日々、勉強されていることに驚きました。私自身もこれからの老後を楽しく新しいことにも挑戦していきたいです。
- とても良かったです。人間力、学び直し、学びの積み上げ、大切ですね。今日は活力、ヤル気をいただきました。

### 第3回 ハートフルセミナー

#### 講演会「100年先の憲法へ~『虎に翼』が教えてくれたこと~」を行いました

実施日:令和7年11月1日(土)14時~16時 / 参加者:91名  
講師:太田 啓子 さん(弁護士)  
会場:高知県立人権啓発センター 6階ホール

講師の太田さんは、弁護士として離婚や一般民事事件を多く担当し、また、10代の二人の息子を育てる母親として、性差別をなくすために様々な活動や発信をしています。

講演ではまず、憲法は「護憲」でも「改憲」でもなく「知憲」が大事である、とし、NHK連続テレビ小説「虎に翼」を題材に、登場した男性たちを通じて「男らしさ」というジェンダーバイアス(性別による固定観念や偏見)について解説されました。

子どもたちが性差別にとらわれないようにするためには、親(大人)自身がジェンダーバイアスを変えていく必要がある。また、性差別など加害に関わらないことは自分の尊厳を守ることにもつながる、などについて具体的な事例や関連図書の紹介も行いながら、最後に、憲法第十二条を読み上げて、一人ひとりが主権者として行動しようと話されました。



#### ふりがえりシートより

- いろいろなことを「ジェンダー規範を内面化している社会に生きる私たち」という視点から読み解き、とても学びの深い時間でした。言語化することの大切さもあらためて感じました。
- ジェンダーについて考える機会をもっているつもりだったが、その根本に「らしさ」という無意識があり、そのことが性暴力や関係の不均衡につながっていることに改めて気づいた。
- 男らしさ女らしさというより、「人間らしさ」ということにシフトしていかなければと考える。
- 憲法について改めて学ぶ事ができました。社会で生きる中でマジョリティに属すること、マイノリティに属することがいりまじる自分だからこそ、これからも学び、折れずできることを続けていきたいです。

#### 日本国憲法第十二条

この憲法が国民に保障する自由及び権利は、国民の不断の努力によつて、これを保持しなければならない。又、国民は、これを濫用してはならないのであつて、常に公共の福祉のためにこれを利用する責任を負ふ。

## インターネット上の人権侵害に関する 弁護士無料相談窓口のお知らせ



高知県では、インターネット上での個人に対する誹謗中傷、名誉やプライバシーの侵害などによって人権侵害を受けた方を対象に、弁護士に無料で相談を行うことができる窓口を開設しています。インターネット上で、ご自身やご家族等の人権が侵害されたと思われる方は、一人で悩まず、ご連絡ください。  
※申込みは随時受け付けています。(電話又は電子申請システムで受付後、実施日時を決定)

- 1. 面談場所** 担当する弁護士の事務所(高知市/香南市)
- 2. 対象** 18歳以上の方
- 3. 相談** 1人あたり60分以内(対面での面談相談、無料)
- 4. 申込方法** ● 電話 088-823-9805  
担当:高知県 人権・男女共同参画課 山本・小笠原  
受付時間:平日8:30~17:15(祝日・年末年始を除く)  
● 電子申請システムでの受付  
受付時間:24時間365日申込み可能 →  
右のQRコードを読み取ってお申込みください。



## ご利用案内

派遣  
します

### 人権研修のための 出前講座 (講師派遣料無料)



自治体や企業・団体、地域で実施する様々な研修や学習の場に講師を派遣します。多彩なテーマやプログラムがあります。

貸出  
します

### 「こころん」の 着ぐるみ・紙芝居 (利用無料)



人権について楽しく学び、身近に考えてもらえることを願い、こころんの着ぐるみやオリジナル紙芝居とパペットのセット貸出を行っています。



オリジナル紙芝居+パペット ▶

6F

### ホール (収容人員 270名 机併用の場合は180名)

講演会、研修等のイベントにご利用ください。

利用時間 9:00~21:00 (年末年始を除く)

基本使用料(平日)			平日時間外	土・日・祝日
午前	午後	全日		
9:00-12:00	13:00-17:00	9:00-17:00	1時間あたり	
8,650円	11,570円	18,210円		

● 冷暖房使用料 … 1時間 / 620円 ● 準備・片付けも利用時間に含まれます。 ● Wi-Fiも利用できます。



6F ホール

5F

### じんけんライブラリー (利用無料)

人権に関する図書、視聴覚教材、パネルの貸出を無料で行っています。ホームページ内の「じんけんライブラリー検索」では人権課題別の検索もできます。

利用時間 月曜日~金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00~17:00

利用方法 ● 初回ご利用の際に、利用カードを発行します。  
● 直接ご来館できない場合は、送付もいたします。(送料は利用者負担)



	図書	ビデオ・DVD	パネル	団体図書
貸出限度	5冊以内	3本以内	3セット以内	50冊以内
貸出期間	2週間以内	2週間以内	1ヵ月以内	1ヵ月以内

#### 団体図書貸出 について (こころんブック便)



小・中学校、高等学校ほか、地域や団体へ様々な人権課題についての図書の貸出を行っています。  
貸出・返却に係る費用は無料です。  
お気軽にご相談ください。

4F

### 視聴覚室 (利用無料/収容人員 48名)

人権に関する研修等にも使用できます。

## 相談窓口

人権に関する相談窓口・支援機関等一覧はこちらから!



「こころん」は  
高知県人権啓発センターの  
マスコットキャラクターです  
★着ぐるみの貸出もしています



公益財団法人

高知県人権啓発センター

ホームページ <https://www.kochi-jinken.or.jp>

Webで情報発信中!



[事務局] 〒780-0870 高知県高知市本町4丁目1番37号 高知県立人権啓発センター 5階  
TEL: 088-821-4681 / FAX: 088-821-4440 / E-Mail: center@kochi-jinken.or.jp  
(開所時間) 月~金 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)



●とさでん交通 バス・路面電車「高知城前」で下車・徒歩3~5分