

こころんだより

特集1

ソジ
SOGIって知ってる?

特集2

みんなでつくる
みんなが住みやすい
多文化共生社会

～高知家・多文化共生推進プランを策定しました～

こころん



「SOGI啓発パネル」を 貸出しています

SOGIや、高知県のパートナーシップ制度について紹介するパネルです。
啓発や学習にぜひご活用ください。

（サイズ）B2(W520×H740mm)／全8枚

貸出ご希望の方は、
高知県人権啓発センターまで
お問合せください。

パネルはホームページからも
ご覧いただけます。



P.2～3もご覧ください。

撮影場所：じんけんライブラリー



ソジ SOGI って知ってる？

「男らしく」「女らしく」という言葉に、ふと窮屈さを感じたことはありませんか？
性のあり方は、一人ひとり違って当たり前。誰かのことではなく
「わたしたち全員」に関する、SOGIのお話を始めましょう。

編集・取材／こころんだより編集部

「SOGI」ってなんだろう？

性的指向を示す「Sexual Orientation」と、性自認を示す「Gender Identity」の頭文字をとった略称。SOGIは人間の性を構成する要素で、性的マイノリティ(性的少数者)も含め、誰もが持っているものです。

自分らしさを守り合うために

これまで性的マイノリティの問題は「誰かの話」と捉えられがちでした。しかしSOGIは、すべての人に関わる性の属性を表します。SOGIの概念を広める理由は、特定の誰かを特別視しないで、社会の「当たり前」として捉えようとするためです。

違いを認め合うことは、誰もが自分らしく生きられる場所を整えるために大切なことです。

SOGIの4要素

こころの性
(性自認)

自分が認識している性。

好きになる性
(性的指向)

恋愛や性的関心がどの性別に向くか。

からだの性
(生物学的な性)

生まれた時の身体的な性別特徴。

表現する性
(性表現)

服装・髪型・言葉づかいなどの表現。

※ 「特定の人の話」ではなく「私たちすべての人の話」

LGBTQ 特定のアイデンティティ → SOGI すべての人に关わる性

※

SOGIを表す主な言葉の一般的な意味合いを紹介します。

SOに関する言葉 恋愛感情又は性的感情の対象となる性別についての指向	L	レズビアン	同性に惹かれる女性
	G	ゲイ	同性に惹かれる男性
	B	バイセクシュアル	両性に惹かれる人
	A	アセクシュアル	どのような性別の人にも惹かれない人
GIに関する言葉 自己の属する性別についての認識に関するその同一性の有無又は程度に係る意識		ヘテロセクシュアル	異性に惹かれる人
	T	トランスジェンダー	出生時に判断された性別とジェンダーアイデンティティが一致しない人
		シスジェンダー	出生時に判断された性別とジェンダーアイデンティティが一致している人
SOGIの両方	Q	クエスチョニング	性のあり方が定まっていない人、又は定めていない人

注:SOGIのあり方は多様であり、必ずしも表中の分類に限られるものではありません。また、この表では一般的な意味合いを紹介しています。異なる説明の仕方がなされることもあります。



こころんポイント
心にそっと寄り添う、大切なキーワードです。

アライとは
「仲間」「味方」を意味する英単語。多様な性を理解し、差別的なく寄り添い応援する人。

カミングアウトとアウトティング
自分の性について、他者に打ち明けることをカミングアウトといいます。そして、本人の許可なく第三者に話してしまうことがアウトティングです。アウトティングは、相手を深く傷つける、決してしてはいけないことです。

SOGIの取り組み紹介



レインボーバッジ

高知大学医学部附属病院SOGI支援チーム

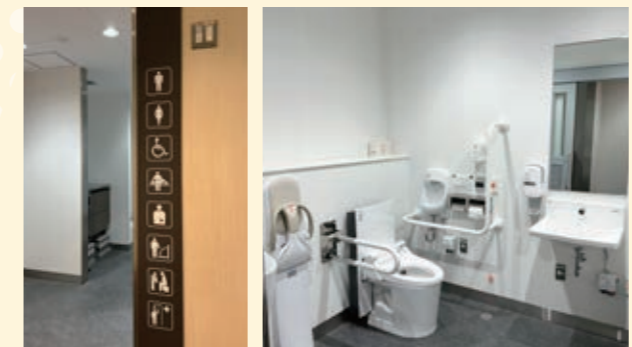
令和5年6月に有志5名で始動したチームは活動を重ね、現在では職員の8人に1人(200人以上)がアライ(理解者)となっています。院内にはレインボーバッジを付けたスタッフがあちこちにおり、受付等のフラッグとともに、「安心して相談してください」という目印になっています。



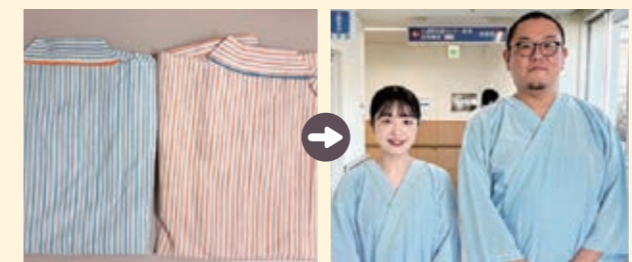
SOGI支援チームウェブサイト

院内に、広く深く浸透させるために

チームでは、定例会での議論をもとに改善を重ねてきました。書類上の不必要な性別表記の見直しや、「診療申込書」の性別欄を「保険証の性別」へと記載を変更、また、「だれでもトイレ」の設置、男女で色を分けない入院着を導入。最近では、研修を経たスタッフの「知識はあるが対応の仕方に不安がある」という声に応え、フォローアップ研修にも力を入れています。



「だれでもトイレ」は、総合研究棟11Fや食堂に設置。



男女統一となった入院着。これまでは男女で色が異なっていた。



アライ養成研修会の様子。研修会には多職種が参加し、学生も参加しています。

お話を伺った方



中村 美保さん 看護部 副看護師長
西田 拓洋さん 地域医療連携室 公認心理師

高知大学医学部附属病院から吹く、SOGIの風

メンバーの活動は、県内の医療機関や教育機関での講演活動へと拡大しています。チームの公認心理師の西田さんは、「高知県内でもSOGIの認知は進んでいますが、まだまだ周知が足りない。誰もが抵抗なく受診でき、多様な個性が尊重される社会になってほしい」と話してくれました。高知大学医学部附属病院発のSOGIの輪は、誰もが健やかに暮らすために大切な活動だと再認識しました。



活動の様子が紹介されている院内啓発冊子『みんなのSOGI』のポスターは、渡り廊下に掲示されているほか、ウェブサイトでもご覧いただけます。これからSOGIに取り組む企業、団体の方の参考になるはずです。

みんながお互いのSOGIを自然に受け入れて、毎日楽しく過ごせるのが理想だね。



みんなで作る
みんなが住みやすい

多文化 共生社会

高知家・多文化共生推進プランを
策定しました



多文化共生社会とは？

文化の違いを尊重し、お互いに分かり合い、国籍にかかわらず、みんなが安心して暮らせる社会のことです。県内に在住する外国人の方が増えている中、「多文化共生」に向けた取組は、ますます重要となっています。

なぜ外国人が増えているの？

高知県では、全国に先行して少子高齢化が進み、様々な産業で担い手不足が深刻化しています。外国人の方は、農業や介護、建設業、医療・福祉など、様々な業種で活躍し、本県の産業を支えながら、地域の一員として暮らしています。

県民世論調査の結果

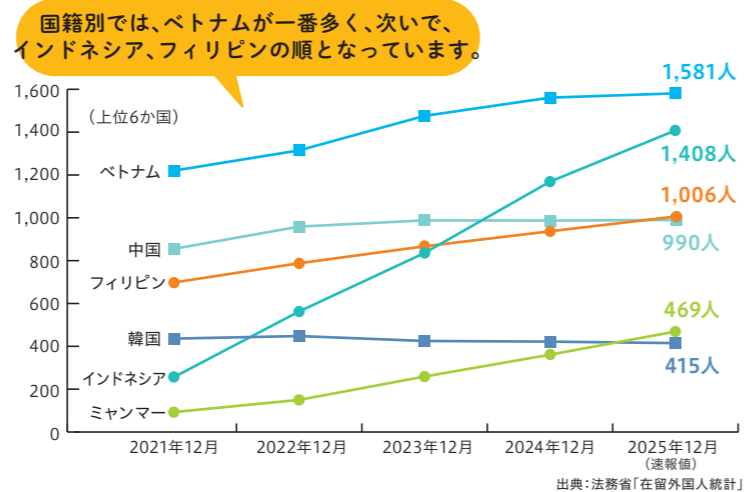
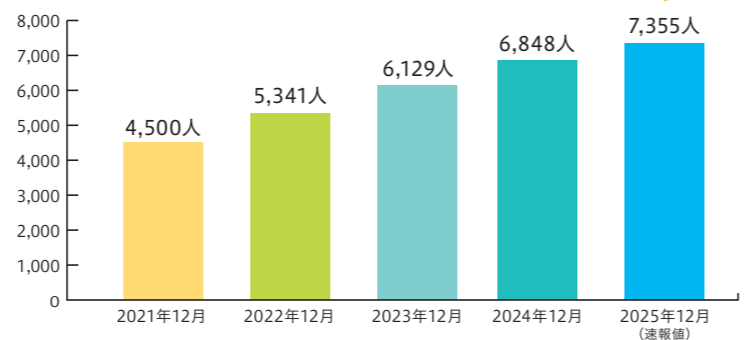
令和7年度県民世論調査によると、外国人が身近に増えることについてどのような変化がありますかの問いに、「人手不足の解消に繋がると思う」という回答が59.0%ありましたが、一方で「言葉や文化の違いによるトラブルなどを心配」する回答が48.3%ありました。

こうした状況を踏まえ、県では、外国人県民^(※2)と日本人県民とが互いに理解し、尊重し合い、共に活躍できる地域づくりを目指し、令和7年度に「高知家・多文化共生推進プラン」を策定しました。

※1/在留外国人…「出入国管理及び難民認定法」(入管法)に定められた在留資格をもって日本に中長期間在留する外国人。
※2/外国人県民…本県に在住する外国籍の人だけでなく、日本国籍を取得した人や国際結婚等によって生まれた日本国籍の子ども等、外国にルーツを持つ人も含めた県民。

高知県の在留外国人^(※1)の状況

県内には、2025年12月末時点で、7,355人の在留外国人の方が暮らしています。



高知家・多文化共生推進プランのポイント



プランでは、外国人材受入れを進めるとともに、外国人県民への日本語学習支援や生活ルールの周知の取組み、外国人県民が働きやすい労働環境の整備などの取組を進めていきます。

柱Ⅰ

外国人材の受入促進

- 送り出し国の確保 ●受入体制の整備 など

柱Ⅱ

コミュニケーション支援

- 地域で日本語を学べる環境づくり、日本語教室の開設や運営支援
- 多言語表記、やさしい日本語の普及啓発 など

柱Ⅲ

外国人県民の生活支援

- 住環境や医療等のサービスなど生活に関する支援
- 教育や子育ての支援 など

柱Ⅳ

意識の醸成と地域活性化の推進

- 11月多文化共生月間での広報実施
- 交流の場の充実 など

みんなのできること

イベントに参加してみよう！

(公財)高知県国際交流協会などで、多文化共生や異文化理解に関するイベントや講座を開催しています。興味があるイベントにぜひ参加してみてください。



ボランティアに参加してみませんか？

下記の団体では、イベントや通訳等の支援をしてくれるボランティアやサポーターを募集しています。興味のある方は、ご協力をお願いします。

- (公財)高知県国際交流協会** ボランティア活動例
 - 一般語学/イベント通訳、生活情報の翻訳
 - 災害時語学/平常時の在住外国人への啓発、災害時の通訳・翻訳
 - 日本語/在住外国人への1対1の学習支援
 - ホストファミリー/外国人を家庭に迎え、普段の生活を共にする交流
 - 学生ボランティア/イベント等の運搬補助
- 高知県外国人生活相談センター** サポーター活動例
 - 役所等への同行/外国語や「やさしい日本語」での手続きサポート
 - イベント等補助/相談会やイベントの運営補助
 - 通訳・翻訳/メール翻訳、外部機関からの依頼による通訳

やさしい日本語を使ってみよう！

「やさしい日本語」とは、外国人県民や高齢者、障害のある方などにも分かりやすいよう、簡単にした日本語のことです。やさしい日本語を使って会話してみましょう。

- 例えば 土足厳禁です。→ **靴を脱いで**ください。
避難してください。→ **逃げ**てください。

高知家・多文化共生推進プランに関する
県ホームページはこちら



高知県文化生活部国際交流課
お問合せ先 TEL:088-823-9512
E-mail:142101@ken.pref.kochi.lg.jp

7月10日から7月20日は
「部落差別をなくする運動」強調旬間です
～同和問題の早期解決に向けて～

同和問題とは

同和問題は、「そこに生まれた」というただそれだけの理由によって、人間として幸せに生きる権利や自由を侵害され、社会的不利益を受けてきた問題です。

この問題は、昔の話ではありません。限られた地域や一部の人たちだけの問題でもありません。インターネット上での差別を助長する悪質な書き込みなどにより、今なお傷つけられている人がいます。

「部落差別をなくする運動」強調旬間とは

「部落差別解消推進法」をご存じですか？

平成28年12月に「部落差別の解消の推進に関する法律（部落差別解消推進法）」が、公布・施行されました。この法律では、現在もなお部落差別が存在し、その解消のために教育及び啓発の果たす役割が大きいことが示されています。

高知県では、毎年7月10日から20日までを、「部落差別をなくする運動」強調旬間と定めています。この期間には、県や

市町村などの様々な機関において、同和問題についての理解と認識を深め、この問題の早期解決を図るための取組が行われています。

一人ひとりの心に人権意識を

人権とはだれもが幸せになるための権利です。この旬間をきっかけに、同和問題をはじめとする様々な人権問題について、遠い「誰か」のことではなく、「自分」の身近にある問題として考えてみませんか。



第53回「部落差別をなくする運動」強調旬間啓発事業

主催：高知県・高知県教育委員会・（公財）高知県人権啓発センター

令和8年 7/16 (木) 14:00～16:10 ※開場13:30～

入場無料（手話通訳あり）／定員 500名（申込不要）

会場 新来島高知重工ホール グリーン
（高知県立県民文化ホール）
高知市本町4丁目3-30 TEL 088-824-5321

オープニング演奏 高知学芸中学校コーラス部



講演 「同和問題の現状と課題
—ジブリで考える人権のはなし—」

講師 坂田 良久さん
人権エデュ.COM代表
（公財）世界人権問題研究センター登録研究員
崇仁発信実行委員会理事



京都市立中学校、京都教育大学附属桃山中学校の教員を歴任。中学校人権教育部会に所属し部落差別を中心に据えた研修と実践を行う。2023年3月教員を定年退職後、「10万人に伝えれば社会は変わる」を旨に、「部落差別解消推進法」の目的に謳われた「情報化の進展による状況の変化」を読み解きながら、「明るく楽しい」人権研修・人権学習をモットーに講演を行っている。誰もが一人の「人」として尊敬しあえる関係性の構築をライフワークに、口コミによる輪の広がりの中で、講演実績は3年間で200回、参加者は2万人を超える。

新着図書

全国のあいつぐ差別事件
2025年度版

（部落解放・人権研究所編／解放出版社）

2024年度に各地で発生もしくは報告された差別事件のなかから、特徴的と思われる事例を紹介、分析。2024年度におけるインターネット上の部落差別の現状と課題についても取り上げる。



じんけんライブラリー

新着DVD

〈シリーズ・人権を考える〉
無自覚の差別・無意識の偏見
～部落差別のマイクロアグレッション～
（23分/榊映学社）

〈シリーズ・人権を考える〉
ネット時代の落とし穴
～現代の部落差別から考える～
（22分/榊映学社）

★同和問題をテーマにしたDVDについては約60本を所蔵しています

募集

令和8年度
人権ふれあい支援事業について

高知県内のNPO、ボランティア団体及び民間団体の人権意識の向上を目的とした活動を支援します。

実施要領及び応募書類はホームページからダウンロードできます。詳細をご確認の上、申請書を郵送またはご持参ください。



支援金額・支援率	
① 申請金額が5万円以下の事業	全額（支援対象外経費を除く）
② 申請金額が5万円を超える事業	支援対象経費の80%以内（上限20万円）

※千円未満切り捨て

【対象となる事業】 ●講演会、研修会、映画上映会などの開催
●啓発資料の作成 ●ふれあい交流活動の開催
●人権啓発の「きっかけ」となる様々な体験活動の開催などの非営利事業。

【募集期間】 6月1日（月）～6月30日（火）
【支援決定】 審査会の審査を経て、7月中旬に通知します。

令和8年度の
人権啓発ポスターができました

公共施設や県内の保・幼稚園、小・中・高等学校などに配布しています。



新しい「人権コラム集～心呼吸～」が
できました

令和7年度に高知新聞に掲載した「人権啓発シリーズ」（様々な人権に関するコラム）7回分と、「こころんだより」の特集記事を収録しています。この冊子は、HPの「啓発事業」→「新聞掲載事業（人権コラム）」でもご覧になれます。

掲載内容

- マンゴーが教えてくれた多様性（三木 幸美）
- 「不安」をプラスに（藤田 由紀子）
- 外国人の人権と私の原点（廣瀬 留美子）
- 高齢者の人権を考える（若宮 正子）
- 性差別根絶は日常生活から（太田 啓子）
- 犯罪被害者等の「声」を聴く（斎藤 慶子）
- 無自覚に傷つける言動に注意（小倉 千尋） など



ご希望の方にはお送りします。掲示や研修での配布など、ぜひご活用ください。

【令和8年度 人権啓発研修 第1回ハートフルセミナー】

講演会 「ダイアンから見た日本 ～笑いで世界をひとつに～」

2026年 8/2 (日) 14:00～15:45 ※開場13:30～ 会場 高知県立人権啓発センター 6階ホール

参加費無料
（手話通訳あり）

定員 100名
（先着順・予約優先）



講師／ダイアン吉日さん（バイリンガル落語家）

イギリス・リバプール出身。バックパッカーの旅の途中1990年来日。英語落語の先駆者、桂枝雀氏のお茶子を務めたことをきっかけに落語と出会い、1998年初舞台を踏む。今までに60カ国以上旅した経験談や、日本に来た時の驚き、文化の違いなどユーモアあふれるトークを交えての講演会も好評。パルーンアーティスト、ラフターヨガ講師としての一面も持ち、「笑い」で世界を繋ぐ懸け橋となるべく国内外で活躍中。2013年世界平和研究所の第9回中曾根康弘賞奨励賞を受賞。中学校英語教科書「NEW HORIZON」に英語落語家としての活動が紹介されている。

お申込み
お問合せ先

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

専用申込フォーム



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がメールアドレス）



こころんの「活動団体」紹介ボード

県内で人権擁護や多様な生き方を支援する団体(NPO・任意団体等)を紹介します。

公益財団法人 高知県国際交流協会 高知県外国人生活相談センター〈ココフォーレ〉

高知県で暮らす外国人や外国人と関わりのある日本人のための一元の相談窓口です。在留資格、仕事、医療、子育て、日本語学習等、生活に関するさまざまな困り事に対応。相談方法は、来所、電話、メールのほか、市町村役場のパソコンを利用したオンラインでも可能です。無料、秘密厳守、多言語(23言語)対応しています。お気軽にご相談ください。

詳細は
ウェブサイトから
確認できます
<https://kccfr.jp/>



昨年開催した「教育ガイダンス」の様子。在住外国人と県教育委員会、ココフォーレサポーターが通訳に入り子どもや教育の悩みについて話し合いました。



所在地 〒780-0870 高知県高知市本町4丁目1番37号 丸ノ内ビル1階
TEL.088-821-6440
開所日時 月～金曜 9:00～17:00、土曜 9:00～12:00
(日曜・祝日・年末年始は休み)(但し、3連休以上・8月の土曜日は閉所)
※土曜の相談場所は同ビル2階の国際交流協会(KIA)内になります。

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



「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



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)		
午前 9:00-12:00	午後 13:00-17:00	全日 9:00-17:00
8,650円	11,570円	18,210円
平日時間外/土・日・祝日		1時間あたり 4,330円



6F ホール
● 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。

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)

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



5F じんけんライブラリー

じんけん
ライブラリー検索

所蔵図書・DVDの
検索ができます。

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のみ使用できます。

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.org/>

〒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)



Webで
情報発信中!

MAP

●とさでん交通 バス・路面電車「高知城前」で下車・徒歩3～5分