

人権を護る不断の努力ー憲法を知ろう

「世界人権宣言」は、第二次世界大戦の惨禍が人権軽視の思想から生まれたとの反省から 1948 年の国連総会で採択された、すべての国と人びとが達成すべき共通の「基本的人権」の宣言です。この基本的人権は日本国憲法にも書きこまれています。アムネスティ・インターナショナルは、「世界人権宣言」に書かれている人権が世界中で実現されることを目指して活動しています。

憲法は私たちの権利を護るためにある

この国に生きる人一人ひとりが尊重されるという約束、平和と国民主権を保障するという約束を国家権力に守らせるのが憲法です。そうするための仕組みも書かれています。また、せっかく保障されている人権を手放さないためには「不断の努力」をしなくてはいけないとも書かれています。改憲を議論する前にまず、自分にはどんな権利があるのかを知って、その権利がちゃんと守られているかを考えましょう。

基本的人権とは？

2019 年の 19 号台風のとき、東京都台東区でホームレスの方が避難所に行ったら避難を断られた件で、ツイッター上ではいろんな意見がとびかいました。生命に関わるのに断るなんてひどいという意見ももちろん多かったのですが、「税金も払ってないのに」、「権利は義務を果たしてからだ」という意見も結構ありました。学校で憲法のことは習うけれど、「国民主権」「基本的人権」「平和主義」「三権分立」という言葉だけで、自分のこととして結びついていないのではないのでしょうか。基本的人権とは生まれながらに持っているもの、義務と引き換えに誰かからもらうものではありません。

自分の権利を知る

改憲をしようという動きや働きかけがあります。反対する動きもあります。ただ、その議論の中で「人権」は置き去りにされています。アムネスティは 2019 年の総会で「日本国憲法における基本的人権の後退を防ぐ」活動をすると議決しました。

改憲の議論をする前に、憲法で護られている権利を知ってほしいということでこのカードを作りました。宛名面には世界人権宣言の関連条項も載せました。

これから憲法を学ぶ中・高校生、大学生、ことに若い人たちにこれを使っていただくことを第一に考えて、これを受け取ったひとから紹介をしていただく学校やこのことを知って申し込まれてくる学校に無料で送付いたします。人権問題を自分のこととして考え行動できる若者が増えることを願っています。

カード送付のお申し込みは：

カードの送付を希望される場合、必要枚数、送付先中・高校名、住所、電話番号、担当者名を以下のアドレス amnesty.const.jpn@gmail.com までお送りください。よろしく願いいたします。なお、このカードの制作、印刷、郵送費用等の全てが、制作者や制作を応援して下さった人たちからのカンパによるものです。配布後にはシンポジウムやパネルディスカッションの開催も考えています。引き続きカンパをお願いできる場合には同じく上記アドレスまでお知らせください。

憲法はあなたへの約束です

憲法はあなたへの約束です

約束その1 国民主権と民主主義

政治において最終決定権（主権）をもつのは国民です。国民が国会議員を選び、議員は国民がまかせた仕事をやり、国民の利益のために働きます。この民主主義の原理は、世界中で通用します。この原理によって、国民は憲法を定め、政治をコントロールします。これに反した憲法や法律は作りません。

約束その2 世界中の国民とともに、恐怖や欠乏のない平和な世界をつくること

日本国民は、二度と政府の行為によって戦争が起こらないようにします。人びとが虐げられ苦しむ状態をなくし、国際社会とともに平和への努力をします。他国と対等な立場に立ち、世界中の人びとの「平和のうちに生存する権利」を実現します。

約束その3 自由を確保します



日本国憲法前文



私の人権  私の憲法

AMNESTY
INTERNATIONAL 

[日本国憲法前文]

日本国民は、正当に選挙された国会における代表者を通じて行動し、われらとわれらの子孫のために、諸国民との協和による成果と、わが国全土にわたつて自由のもたらす恵沢を確保し、政府の行為によつて再び戦争の惨禍が起ることのないやうにすることを決意し、ここに主権が国民に存することを宣言し、この憲法を確定する。そもそも国政は、国民の厳粛な信託によるものであつて、その権威は国民に由来し、その権力は国民の代表者がこれを行使し、その福利は国民がこれを享受する。これは人類普遍の原理であり、この憲法は、かかる原理に基くものである。われらは、これに反する一切の憲法、法令及び詔勅を排除する。

日本国民は、恒久の平和を念願し、人間相互の関係を支配する崇高な理想を深く自覚するのであつて、平和を愛する諸国民の公正と信義に信頼して、われらの安全と生存を保持しようと決意した。われらは、平和を維持し、専制と隷従、圧迫と偏狭を地上から永遠に除去しようと努めてゐる国際社会において、名誉ある地位を占めたいと思ふ。われらは、全世界の国民が、ひとしく恐怖と欠乏から免かれ、平和のうちに生存する権利を有することを確認する。

われらは、いづれの国家も、自国のことのみに専念して他国を無視してはならないのであつて、政治道徳の法則は、普遍的なものであり、この法則に従ふことは、自国の主権を維持し、他国と対等関係に立たうとする各国の責務であると信ずる。

日本国民は、国家の名誉にかけ、全力をあげてこの崇高な理想と目的を達成することを誓ふ。

一人ひとりに人権がある

一人ひとりに人権がある

子どもにも大人にも、年齢にも性別にも関係なく、
病気の人も、障がいのある人にも、罪を犯した人にも、
だれにでも権利があり、一人ひとりが尊重されます。
だれでも法の下で平等です。



基本的人権は人類の努力の成果、
侵すことのできない永久の権利(97条)

基本的人権 (11条)
個人の尊重 (13条)
法の下での平等 (14条)



私の人権  私の憲法

AMNESTY
INTERNATIONAL 

〔基本的人権〕

第十一条 国民は、すべての基本的人権の享有を妨げられない。この憲法が国民に保障する基本的人権は、侵すことのできない永久の権利として、現在及び将来の国民に与えられる。

〔自由及び権利の保持義務と公共福祉性〕

第十三条 すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。

〔平等原則、貴族制度の否認及び栄典の限界〕

第十四条 すべて国民は、法の下に平等であつて、人種、信条、性別、社会的身分又は門地により、政治的、経済的又は社会的関係において、差別されない。

2 華族その他の貴族の制度は、これを認めない。

3 栄誉、勲章その他の栄典の授与は、いかなる特権も伴はない。栄典の授与は、現にこれを有し、又は将来これを受ける者の一代に限り、その効力を有する。

「義務」教育は子どもにとっての権利

**「義務」教育は、
子どもにとっての権利**

国と親には、子どもが教育を受けられるようにする義務がある。
義務教育は無償。
だれでもいろんな能力をもっている。
だれにでも、自分の能力に応じた教育を受ける権利がある。(26条)
能力って学力だけじゃない。教育も大学だけでなく、
いろんなところで受けていい。



教育を受ける権利、教育の義務、義務教育の無償 (26条)



私の人権  私の憲法

AMNESTY INTERNATIONAL 

〔教育を受ける権利と受けさせる義務〕

第二十六条 すべて国民は、法律の定めるところにより、その能力に応じて、ひとしく教育を受ける権利を有する。

2 すべて国民は、法律の定めるところにより、その保護する子女に普通教育を受けさせる義務を負ふ。義務教育は、これを無償とする。

〔勤労の権利と義務、勤労条件の基準及び児童酷使の禁止〕

生きづらさは自己責任？

生きづらさは自己責任？

食べていけない貧困も、男女の不平等も、
解決する義務を負っているのは、国です。
むりやり私に責任を押しつけないでください。
あなたには、人間らしく生きる権利があります。
それを守るのは国の義務です。



法の下での平等（14条）
生存権（25条）
労働者の権利（27,28条）



私の人権  私の憲法

AMNESTY INTERNATIONAL 

〔平等原則、貴族制度の否認及び栄典の限界〕

第十四条 すべて国民は、法の下に平等であつて、人種、信条、性別、社会的身分又は門地により、政治的、経済的又は社会的関係において、差別されない。

2 華族その他の貴族の制度は、これを認めない。

3 栄誉、勲章その他の栄典の授与は、いかなる特権も伴はない。栄典の授与は、現にこれを有し、又は将来これを受ける者の一代に限り、その効力を有する。

〔生存権及び国民生活の社会的進歩向上に努める国の義務〕

第二十五条 すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。

2 国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

〔勤労の権利と義務、勤労条件の基準及び児童酷使の禁止〕

第二十七条 すべて国民は、勤労の権利を有し、義務を負ふ。

2 賃金、就業時間、休息その他の勤労条件に関する基準は、法律でこれを定める。

3 児童は、これを酷使してはならない。

〔勤労者の団結権及び団体行動権〕

第二十八条 勤労者の団結する権利及び団体交渉その他の団体行動をする権利は、これを保障する。

だれでも自分の考えをもち、何を信じてもいい

**だれでも自分の考えをもち、
何を信じてもいい**



あなたがどんな考えをもって、何を信じて、だれにもそれをやめさせることはできません。あなたの良心は大切な宝。思想も宗教も勝手に奪ったり押しつけたりしてはいけません。そう憲法で決められています。

思想・良心の自由 (19条)
信教の自由 (20条)



私の人権  私の憲法

AMNESTY INTERNATIONAL 

〔思想及び良心の自由〕

第十九条 思想及び良心の自由は、これを侵してはならない。

〔信教の自由〕

第二十条 信教の自由は、何人に対してもこれを保障する。いかなる宗教団体も、国から特権を受け、又は政治上の権力を行使してはならない。

- 2 何人も、宗教上の行為、祝典、儀式又は行事に参加することを強制されない。
- 3 国及びその機関は、宗教教育その他いかなる宗教的活動もしてはならない。

集まったり、グループを作ったり、本を出したり

**集まったり、グループを作ったり、
本を出したり**

集会と結社の自由、表現の自由

みんなで集まったり、同じ考えの人たちがグループを作ったり、
本を出したりするのは自由です。
国や公務員がじゃまをしてはいけません。



「言論、出版その他一切の表現の自由」は
憲法で保障されています。(21条)

私の人権  私の憲法

AMNESTY
INTERNATIONAL 



〔集会、結社及び表現の自由と通信秘密の保護〕

第二十一条 集会、結社及び言論、出版その他一切の表現の自由は、これを保障する。

2 検閲は、これをしてはならない。通信の秘密は、これを侵してはならない。

生きる権利、幸せになる権利に条件はらない

**生きる権利、幸せになる権利に
条件はらない**

基本的人権はだれでも生まれたときからもっている権利です。
義務と引き換えにだれかからもらうものではありません。



日本国憲法第3章には国民の権利と義務が書かれています。
義務には納税、勤労、教育の義務があります。
でも、それは人権と引き換えにするためではありません。
ほかのみんなのためにするのはです。生まれたばかりの赤ちゃんは
税金を納めず、働きもしないけれど、生きる権利、
幸せになる権利があります。
納税や勤労の義務は、こういう基本的人権を支えます。

こうした権利を使うときに、だれかの権利とぶつかったら
調整が必要です。そして、自分の自由と権利が
そこなわれそうになったらきちんといやだと言いましょ。



私の人権  私の憲法

AMNESTY INTERNATIONAL 

第三章 国民の権利及び義務

〔国民たる要件〕

第十条 日本国民たる要件は、法律でこれを定める。

〔基本的人権〕

第十一条 国民は、すべての基本的人権の享有を妨げられない。この憲法が国民に保障する基本的人権は、侵すことのできない永久の権利として、現在及び将来の国民に与へられる。

〔自由及び権利の保持義務と公共福祉性〕

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。

〔個人の尊重と公共の福祉〕

第十三条 すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。

〔平等原則、貴族制度の否認及び栄典の限界〕

第十四条 すべて国民は、法の下に平等であつて、人種、信条、性別、社会的身分又は門地により、政治的、経済的又は社会的関係において、差別されない。

2 華族その他の貴族の制度は、これを認めない。

3 栄誉、勲章その他の栄典の授与は、いかなる特権も伴はない。栄典の授与は、現にこれを有し、又は将来これを受ける者の一代に限り、その効力を有する。

〔公務員の選定罷免権、公務員の本質、普通選挙の保障及び投票秘密の保障〕

第十五条 公務員を選定し、及びこれを罷免することは、国民固有の権利である。

2 すべて公務員は、全体の奉仕者であつて、一部の奉仕者ではない。

3 公務員の選挙については、成年者による普通選挙を保障する。

4 すべて選挙における投票の秘密は、これを侵してはならない。選挙人は、その選択に関し公的にも私的にも責任を問はれない。

〔請願権〕

第十六条 何人も、損害の救済、公務員の罷免、法律、命令又は規則の制定、廃止又は改正その他の事項に関し、平穩に請願する権利を有し、何人も、かかる請願をしたためにいかなる差別待遇も受けない。

〔公務員の不法行為による損害の賠償〕

第十七条 何人も、公務員の不法行為により、損害を受けたときは、法律の定めるところにより、国又は公共団体に、その賠償を求めることができる。

〔奴隸的拘束及び苦役の禁止〕

第十八条 何人も、いかなる奴隸的拘束も受けない。又、犯罪に因る処罰の場合を除いては、その意に反する苦役に服させられない。

〔思想及び良心の自由〕

第十九条 思想及び良心の自由は、これを侵してはならない。

〔信教の自由〕

第二十条 信教の自由は、何人に対してもこれを保障する。いかなる宗教団体も、国から特権を受け、又は政治上の権力を行使してはならない。

2 何人も、宗教上の行為、祝典、儀式又は行事に参加することを強制されない。

3 国及びその機関は、宗教教育その他いかなる宗教的活動もしてはならない。

〔集会、結社及び表現の自由と通信秘密の保護〕

第二十一条 集会、結社及び言論、出版その他一切の表現の自由は、これを保障する。

2 検閲は、これをしてはならない。通信の秘密は、これを侵してはならない。

〔居住、移転、職業選択、外国移住及び国籍離脱の自由〕

第二十二条 何人も、公共の福祉に反しない限り、居住、移転及び職業選択の自由を有する。

2 何人も、外国に移住し、又は国籍を離脱する自由を侵されない。

〔学問の自由〕

第二十三条 学問の自由は、これを保障する。

〔家族関係における個人の尊厳と両性の平等〕

第二十四条 婚姻は、両性の合意のみに基いて成立し、夫婦が同等の権利を有することを基本として、相互の協力により、維持されなければならない。

2 配偶者の選択、財産権、相続、住居の選定、離婚並びに婚姻及び家族に関するその他の事項に関しては、法律は、個人の尊厳と両性の本質的平等に立脚して、制定されなければならない。

〔生存権及び国民生活の社会的進歩向上に努める国の義務〕

第二十五条 すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。

2 国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

〔教育を受ける権利と受けさせる義務〕

第二十六条 すべて国民は、法律の定めるところにより、その能力に応じて、ひとしく教育を受ける権利を有する。

2 すべて国民は、法律の定めるところにより、その保護する子女に普通教育を受けさせる義務を負ふ。義務教育は、これを無償とする。

〔勤労の権利と義務、勤労条件の基準及び児童酷使の禁止〕

第二十七条 すべて国民は、勤労の権利を有し、義務を負ふ。

2 賃金、就業時間、休息その他の勤労条件に関する基準は、法律でこれを定める。

3 児童は、これを酷使してはならない。

〔勤労者の団結権及び団体行動権〕

第二十八条 勤労者の団結する権利及び団体交渉その他の団体行動をする権利は、これを保障する。

〔財産権〕

第二十九条 財産権は、これを侵してはならない。

2 財産権の内容は、公共の福祉に適合するやうに、法律でこれを定める。

3 私有財産は、正当な補償の下に、これを公共のために用ひることができる。

〔納税の義務〕

第三十条 国民は、法律の定めるところにより、納税の義務を負ふ。

〔生命及び自由の保障と科刑の制約〕

第三十一条 何人も、法律の定める手続によらなければ、その生命若しくは自由を奪はれ、又はその他の刑罰を科せられない。

〔裁判を受ける権利〕

第三十二条 何人も、裁判所において裁判を受ける権利を奪はれない。

〔逮捕の制約〕

第三十三条 何人も、現行犯として逮捕される場合を除いては、権限を有する司法官憲が発し、且つ理由となつてゐる犯罪を明示する令状によらなければ、逮捕されない。

〔抑留及び拘禁の制約〕

第三十四条 何人も、理由を直ちに告げられ、且つ、直ちに弁護人に依頼する権利を与へられなければ、抑留又は拘禁されない。又、何人も、正当な理由がなければ、拘禁されず、要求があれば、その理由は、直ちに本人及びその弁護人の出席する公開の法廷で示されなければならない。

〔侵入、搜索及び押収の制約〕

第三十五条 何人も、その住居、書類及び所持品について、侵入、搜索及び押収を受けることのない権利は、第三十三条の場合を除いては、正当な理由に基いて発せられ、且つ搜索する場所及び押収する物を明示する令状がなければ、侵されない。

2 搜索又は押収は、権限を有する司法官憲が発する各別の令状により、これを行ふ。

〔拷問及び残虐な刑罰の禁止〕

第三十六条 公務員による拷問及び残虐な刑罰は、絶対にこれを禁ずる。

〔刑事被告人の権利〕

第三十七条 すべて刑事事件においては、被告人は、公平な裁判所の迅速な公開裁判を受ける権利を有する。

2 刑事被告人は、すべての証人に対して審問する機会を充分に与へられ、又、公費で自己のために強制的な手続により証人を求める権利を有する。

3 刑事被告人は、いかなる場合にも、資格を有する弁護人を依頼することができる。被告人が自らこれを依頼することができないときは、国でこれを附する。

〔自白強要の禁止と自白の証拠能力の限界〕

第三十八条 何人も、自己に不利益な供述を強要されない。

2 強制、拷問若しくは脅迫による自白又は不当に長く抑留若しくは拘禁された後の自白は、これを証拠とすることができない。

3 何人も、自己に不利益な唯一の証拠が本人の自白である場合には、有罪とされ、又は刑罰を科せられない。

〔遡及処罰、二重処罰等の禁止〕

第三十九条 何人も、実行の時に適法であつた行為又は既に無罪とされた行為については、刑事上の責任を問は

れない。又、同一の犯罪について、重ねて刑事上の責任を問はれない。

〔刑事補償〕

第四十条 何人も、抑留又は拘禁された後、無罪の裁判を受けたときは、法律の定めるところにより、国にその補償を求めることができる。

憲法はだれが守るの？



憲法はだれが守るの？

それは99条に書いてあります。
天皇、大臣、国会議員、公務員のような国や公の仕事をする人たちが
憲法に書かれたことを守らなければなりません。こうした人たちに権力を勝手に
使わせないようにするのが憲法の役割だからです。

憲法が私たちの権利を守り、
私たちはみんなのために義務を果たします。
自由と権利をなくさないようにするには、
自分も含めたみんなの幸せのために、
いつも使っていくことが大切です。

憲法尊重擁護の義務（99条）
自由と権利の保持義務（12条）

私の人権  私の憲法

AMNESTY INTERNATIONAL 



〔自由及び権利の保持義務と公共福祉性〕

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。

〔憲法尊重擁護の義務〕

第九十九条 天皇又は摂政及び国務大臣、国会議員、裁判官その他の公務員は、この憲法を尊重し擁護する義務を負ふ。

<作成者>

アムネスティ・インターナショナル日本 憲法と人権チーム

<https://www.amnesty.or.jp/get-involved/act/team/const.html>