

人権擁護委員ってどんな人？



出張版 教えて！たばみん\*



人権擁護委員って何をしている人なのかなしら？

人権擁護委員は、ボランティアで、皆さんから人権にかかわる相談を受けて問題解決のお手伝いをしたり、皆さんに人権について関心を持ってもらえるような広報活動をしている人だミン！



そういう人がいるとは知らなかったわ…  
どうやって選ばれているの？

市町村長から推薦された人の中から、法務大臣が委嘱（任命）しているミン  
全国の市町村に14,000人ぐらいいるミン！



結構たくさんいるのね！  
ちなみにどんな人が選ばれているの？

元学校の先生、弁護士、医療・福祉施設の職員といつた、いろいろな職業や経験を持つ専門家とか、地域に明るい地元企業や農家、自治会の人などが選ばれているミン！



いろんな人が知識・経験を活かして活動している  
のね！

いじめや虐待、差別など、人権にかかわることで困ったときは、一人で抱え込まずに、気軽に人権擁護委員に相談して欲しいミン！



人権擁護委員や「たばみん」のことを詳しく知りたい方は、全国人権擁護委員連合会や法務省のホームページにアクセスしてね！



全国人権擁護委員連合会 HP  
<https://zenrenjinken.org/>

法務省 HP（たばみんのページ）  
<https://www.moj.go.jp/JINKEN/html/index.html>

たばみん

検索



●人権相談はこちらへ●

じんけん そだん  
人権についての相談はなんでも

みんなの  
人権110番

フリーダイヤル

ゼロ ゼロ みんなの ひゃくとおはん  
0570-003-110

令和7年10月1日から「みんなの人権110番」に相談内容に応じた振り分け機能が導入されます。

自動音声ガイダンスに従い、御相談を希望する人権問題の内容に応じ、番号を押してください。

- 女性 ▶1番      ●高齢者 ▶2番
- 障害者 ▶3番      ●その他の人権問題 ▶4番
- 受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分(全国共通)
- 一部のIP電話等からはご利用できない場合があります。

がっこう 学校でのいじめ、虐待などこどもに関する相談はこちら

こどもの  
人権110番

フリーダイヤル

ゼロ ゼロ なな の ひゃくとおはん  
0120-007-110

こどもの人権についての専用相談電話です。

いじめや虐待などのこどもの人権についての相談はこちらへどうぞ。

- 受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分  
(全国共通・通話料無料)



LINEでも相談を受け付けています  
**LINEじんけん相談**



こちらから友だち追加してください ▲

インターネットでも相談を受け付けています



パソコン・スマホ・携帯電話共通

インターネット人権相談

検索

SOS-eメール

<https://www.jinken.go.jp/>



\*端末の環境により、ご利用できない場合があります。

ひみつ まも そうだん むりょう  
秘密は守ります。相談は無料です。

リサイクル適性 A

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

なや

# 今、悩みを かか 抱える あなたへ

ひとりで悩まず  
ほうむきょく そうだん  
法務局に相談を

★ 差別を受けた

★ 暴行・虐待を受けた

★ ハラスメントを受けた

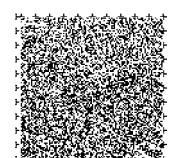
★ いじめを受けた

★ インターネット上の誹謗中傷など

人権イメージキャラクター  
人KENまもる君 人KENあゆみちゃん



法務省人権擁護局  
全国人権擁護委員連合会



この冊子には、音声コードが印刷されています。  
Uni-Voiceアプリを使用して読み取ると、音声で聞くことができます。

**あなたの  
その悩み**

# 人権侵害

かも…

○いじめ・いやがらせ

だれか助けて。

○虐待

ぎやくたい

○インターネットでのプライバシー侵害

しんがい

○差別

さべつ

# ひとりなや もう一人で悩まないで 相談から解決へ

人権擁護委員

法務局職員

- 全国各地の法務局では、職員や人権擁護委員が人権に関するご相談をお受けしています。
- あなたの悩みの解決のため、最善の方法と一緒に考えます。
- 必要に応じて、事実関係を調査し、事案に応じた適切な措置を講じます。※事案によっては手続を開始しない場合があります。
- いじめ、いやがらせ、虐待などを見たり聞いたりしたときにも、情報をお寄せください。

助言・紹介

法律的なアドバイス  
専門的な機関を紹介



関係調整

話し合いを仲介し  
相手方との関係を調整



説示・勧告

人権侵害をした人に  
改善を求める



窓口相談

法務局

電話相談

インターネット相談

ネット  
相談