

# わかりやすい世界人権宣言

(日本語：谷川俊太郎／公益財団法人アムネスティ・インターナショナル)

## 第1条 みんな仲間だ

わたしたちはみな、生まれながらにして自由です。ひとりひとりがかけがえのない人間であり、その値打ちも同じです。だからたがいによく考え、助けあわねばなりません。

## 第2条 差別はいやだ

わたしたちはみな、意見の違いや、生まれ、男、女、宗教、人種、ことば、皮膚の色の違いによって差別されるべきではありません。

また、どんな国に生きていようと、その権利にかわりはありません。

## 第3条 安心して暮らす

ちいさな子どもから、おじいちゃん、おばあちゃんまで、わたしたちはみな自由に、安心して生きていける権利をもっています。

## 第4条 奴隷はいやだ

人はみな、奴隷のように働かされるべきではありません。人を物のように売り買いしてはいけません。

## 第5条 拷問はやめろ

人はみな、ひどい仕打ちによって、はずかしめられるべきではありません。

## 第6条 みんな人権をもっている

わたしたちはみな、だれでも、どこでも、法律に守られて、人として生きることがができます。

## 第7条 法律は平等だ

法律はすべての人に平等でなければなりません。法律は差別をみとめてはなりません。

## 第8条 泣き寝入りはしない

わたしたちはみな、法律で守られている基本的な権利を、国によって奪われたら、裁判を起こし、その権利をとりもどすことができます。

## 第9条 簡単に捕まえないで

人はみな、法律によらないで、また好きかってに作られた法律によって、捕まったり、閉じこめられたり、その国からむりやり追い出されたりするべきではありません。

## 第10条 裁判は公正に

わたしたちには、独立した、かたよらない裁判所で、大勢のまえで、うそのない裁判を受ける権利があります。



## 第11条 捕まっても罪があるとはかぎらない

うそのない裁判で決められるまでは、だれも罪があるとはみなされません。また人は、罪をおかした時の法律によってのみ、罰をうけます。あとから作られた法律で罰を受けることはありません。

## 第12条 ないしょの話

自分の暮らしや家族、手紙や秘密をかってにあばかれ、名誉や評判を傷つけられることはあってはなりません。そういう時は、法律によって守られます。

## 第13条 どこにでも住める

わたしたちはみな、いまいる国のどこへでも行けるし、どこにでも住めます。別の国にも行けるし、また自分の国にもどることも自由にできます。

## 第14条 逃げるのも権利

だれでも、ひどい目にあったら、よその国に救いをもとめて逃げていけます。しかし、その人が、だれが見ても罪をおかしている場合は、べつです。

## 第15条 どこの国がいい？

人には、ある国の国民になる権利があり、またよその国の国民になる権利もあります。その権利を好きかってにとりあげられることはありません。

## 第16条 ふたりで決める

おとなになったら、だれとでも好きな人と結婚し、家庭がもてます。結婚も、家庭生活も、離婚もだれにも口出しされずに、当事人同士が決めることです。家族は社会と国によって、守られます。

## 第17条 財産をもつ

人はみな、ひとりで、またはほかの人といっしょに財産をもつことができます。自分の財産を好きかってに奪われることはありません。

## 第18条 考えるのは自由

人には、自分で自由に考える権利があります。この権利には、考えを変える自由や、ひとりで、またほかの人といっしょに考えをひろめる自由もふくまれます。

## 第19条 言いたい、知りたい、伝えたい

わたしたちには、自由に意見を言う権利があります。だれもその邪魔をすることはできません。人はみな、国をこえて、本、新聞、ラジオ、テレビなどを通じて、情報や意見を交換することができます。

## 第20条 集まる自由、集まらない自由

人には、平和のうちに集会を開いたり、仲間を集めて団体を作ったりする自由があります。しかし、いやがっている人を、むりやりそこに入れることはだれにもできません。

## 第21条 選ぶのはわたし

わたしたちはみな、直接にまたは、代表を選んで自分の国の政治に参加できます。また、だれでもその国の公務員になる権利があります。

みんなの考えがはっきり反映されるように、選挙は定期的に、ただしく平等に行なわなければなりません。その投票の秘密は守られます。

## 第22条 人間らしく生きる

人には、困った時に国から助けを受ける権利があります。また、人にはその国の力に依じて、豊かに生きていく権利があります。

## 第23条 安心して働けるように

人には、仕事を自由に選んで働く権利があり、同じ働きに対しては、同じお金をもらう権利があります。そのお金はちゃんと生活できるものでなければなりません。人はみな、仕事を失わないよう守られ、だれにも仲間と集まって組合をつくる権利があります。

## 第24条 大事な休み

人には、休む権利があります。そのためには、働く時間をきちんと決め、お金をもらえるまとまった休みがなければなりません。

## 第25条 幸せな生活

だれにでも、家族といっしょに健康で幸せな生活を送る権利があります。病気になったり、年をとったり、働いて手が死んだりして、生活できなくなった時には、国に助けをもとめることができます。母と子はとくに大切にされなければいけません。

## 第26条 勉強したい

だれにでも、教育を受ける権利があります。小、中学校はただで、だれもが行けます。大きくなったら、高校や専門学校、大学で好きなことを勉強できます。教育は人がその能力をのばすこと、そして人としての権利と自由を大切にするを目的とします。人はまた教育を通じて、世界中の人とともに平和に生きることを学ばなければなりません。

## 第27条 楽しい暮らし

だれにでも、絵や文学や音楽を楽しむ、科学の進歩とその恵みをわかちあう権利があります。また人には、自分の作ったものが生み出す利益を受ける権利があります。

## 第28条 この宣言がめざす社会

この宣言が、口先だけで終わらないような世界を作ろうとする権利もまた、わたしたちのものです。



## 第 29 条 権利と身勝手は違う

わたしたちはみな、すべての人の  
自由と権利を守り、住み良い世の中を  
作る為の義務を負っています。自分の  
自由と権利は、ほかの人々の自由と  
権利を守る時にのみ、制限されます。

## 第 30 条 権利を奪う「権利」はない

この宣言でうたわれている自由と  
権利を、ほかの人の自由と権利をこわ  
すために使ってはなりません。どんな  
国にも、集団にも、人にも、そのよう  
な権利はないのです。