

前文(はじめに)

世界中のすべての人には、生まれたときから大切にされるだけの価値と、誰にも奪われない権利があります。これをみんなで認め合うことが、自由で、正しくて、平和な世界をつくるいちばんの土台です。

むかし、人の権利が大事にされなかったせいで、多くの人
が傷つけられるひどいことが起きました。だから「こわい思
いや、食べるものがなくて困ることのない世界にしよう」
「自分の考えを言える世界にしよう」と、みんなが願うよう
になりました。

ひどいことをされた人が、最後の手段として国に反抗する
しかない——そんなことにならないように、法律(ルール)
で人の権利を守ることが大切です。

また、国と国が仲よくすることも大切です。

国際連合(国連)に集まった国々は、「すべての人の権利を大事にしよう」「男の人と女の人と同じ権利をもっている」「みんなの暮らしをもっとよくしよう」と約束しました。

そして、権利についてみんなが同じように理解することが、この約束を守るためにいちばん大切です。

そこで、国連の総会(みんなの話し合いの場)は、ここに書かれていることを、世界中のすべての人と国がめざすべき共通の目標として発表します。一人ひとりも、学校も、会社も、国も、いつもこの宣言を心にとめて、教えたり学んだりしながら、これらの権利を広めていきましょう。

第1条 すべての人間は、生まれたときから自由で、みんな同じように大切にされる権利を持っています。人間には考える力と、良いこと・悪いことを判断する心(良心)があるので、お互いにきょうだいのように仲良く助け合って行動しなくてははいけません。

第2条 すべての人は、人種、肌の色、男か女か、話す言葉、信じている宗教、政治の考え方、生まれた国や身分、財産など、どんな理由であっても差別されることなく、この宣言に書かれているすべての権利と自由を持っています。

さらに、その人が住んでいる国や地域が、独立しているか、他の国に治められているかに関係なく、どんな国の人であっても差別されることはありません。

第3条 すべての人には、命を大切にされ、自由に、そして安全に生きる権利があります。

第4条 だれも、奴隷のように誰かの持ち物として扱われたり、無理やり働かされたりすることはありません。奴隷にしたり、人を売り買いしたりすることは、どんな形であっても絶対に禁止されます。

第5条 だれも、ひどい拷問を受けたり、人間扱いされな

いような、ひどい罰やいじめを受けたりすることはありません。

第6条 すべての人は、どこにいても、法律から「一人の人間」として認めてもらおう権利を持っています。

第7条 すべての人は法律の前では平等で、どんな差別も受けずに、法律によって平等に守られる権利があります。すべての人は、この宣言に反するような差別や、差別をそそのかすような行いから、平等に守られます。

第8条 すべての人は、憲法や法律で与えられた大切な権利が破られたときには、国のきちんとした裁判所に訴えて、助けてもらおう権利があります。

第9条 だれも、ちゃんとした理由もないのに、いきなり捕まえられたり、閉じ込められたり、国から追い出されたりすることはありません。

第10条 すべての人は、自分の権利や義務について決められるときや、何か罪を犯したと疑われたときには、誰の味方でもない公平な裁判所で、きちんとした公開の裁判を平等に受ける権利があります。

第11条 罪を犯したと疑われている人はすべて、公開された裁判で法律に従って「有罪だ」と証明されるまでは、「無罪」として扱われる権利があります。その裁判では、自分を守るために必要なことがすべて保証されます。

また、何かをした時に、それが法律で「罪」とされていなかったのなら、後から「あの時のあれは罪だ」と言われて罰せられることはありません。犯罪をした時に決まっていた罰よりも、重い罰を受けることもありません。

第12条 だれも、自分のプライバシーや家族のこと、自分の家や手紙のやりとりについて、勝手にのぞかれたり邪魔されたりすることはありません。また、自分の名誉を傷つ

けられることもありません。すべての人には、こうした邪魔や攻撃から法律によって守られる権利があります。

第13条 すべての人は、自分の国のなかを自由に移動したり、住む場所を自由に選んだりする権利があります。すべての人は、自分の国であっても他の国であっても、その国から出て行く権利があり、また自分の国に帰ってくる権利があります。

第14条 すべての人は、ひどい目に遭わされそうになったとき、他の国に逃げて助けを求める権利があります。ただし、本当に悪い犯罪(政治とは関係ないもの)を犯したためだったり、国連の目的に反することをしたために逃げたりしている場合は、この権利は使えません。

第15条 すべての人は、国籍を持つ権利があります。だれも、ちゃんとした理由なしに国籍を奪われたり、「違う国の国籍に変えたい」という願いを断られたりすることはあ

りません。

第 16 条 大人になった男の人と女の方は、人種や国籍、宗教で制限されることなく、結婚して家族をつくる権利があります。二人は、結婚するときも、結婚している間も、そしてもし別れるときにも、平等な権利を持っています。結婚は、結婚しようとする二人が「本当に結婚したい」と自由に心から納得しているときにだけ、することができます。

家族は、社会の自然で基本となるグループなので、社会や国からしっかりと守られる権利があります。

第 17 条 すべての人は、一人でも、あるいは他の人と一緒に、財産を持つ権利があります。だれも、ちゃんとした理由なしに自分の持ち物を奪われることはありません。

第 18 条 すべての人は、自由にものを考え、自分の心に従い、好きな宗教を信じる権利を持っています。この権利

には、自分の宗教や信仰を変える自由も含まれます。また、一人でもみんなと一緒に、みんなの前でもひそかに、教えを広めたり、お祈りや儀式をしたりして自分の信仰を表す自由も含まれます。

第19条 すべての人は、自分の意見を持ち、それを自由に表現する権利を持っています。誰からも邪魔されずに自分の意見を持つ自由や、国境を気にする事なく、どんな方法を使ってでも、情報や考えを探したり、受け取ったり、他の人に伝えたりする自由が含まれます。

第20条 すべての人は、平和的に集まったり、グループを作ったりする自由な権利があります。だれも、無理やりどこかのグループに入らされることはありません。

第21条 すべての人は、直接、または自由に選んだ代表の人を通じて、自分の国の政治に参加する権利を持っています。すべての人は、自分の国の公務員などの仕事

に、平等につく権利があります。みんなの意思が、政府の力の基礎にならなければいけません。この意思は、定期的に行われる本物の選挙によって示されます。この選挙は、誰もが平等に投票できるもので、誰に投票したか秘密にできる方法などで、自由に行われなければなりません。

第 22 条 すべての人は、社会の一員として、社会保障（安心して暮らすための仕組み）を受ける権利を持っています。自分の国が頑張り、他の国とも協力しながら、各国の仕組みやお金の余裕に合わせて、自分らしく堂々と生きていくために絶対に必要な「経済、社会、文化の権利」を実現してもらう権利があるのです。

第 23 条 すべての人は、働く権利、仕事を自由に選ぶ権利、そして安全で働きやすい環境で働く権利があります。また、仕事がない状態から守ってもらう権利もあります。すべての人は、どんな差別も受けず、同じ仕事をしたなら同じ給料をもらう権利があります。働く人はだれでも、自

分と家族が人間らしく尊厳をもって暮らしていけるだけの、きちんとした給料をもらう権利があります。足りないときは、他の社会的な仕組みによって助けてもらうことができます。

すべての人は、自分の利益を守るために「労働組合」というグループを作ったり、そこに参加したりする権利を持っています。

第 24 条 すべての人は、働きすぎないように働く時間をきちんと決められ、給料をもらいながら定期的にお休みをとるなど、休んだり遊んだりする権利を持っています。

第 25 条 すべての人は、食べ物、着る物、住む家、お医者さんの治療、そして必要なサポートを受けられ、自分や家族が健康で幸せに暮らせる権利を持っています。

また、仕事がなくなったり、病気になったり、障害を持った

り、家族が亡くなったり、お年寄りになったりして、自分ではどうしようもなく生活できなくなったときには、国などに保障して(助けて)もらう権利があります。

お母さんと子どもは、特別な配慮と手助けを受ける権利があります。すべての子どもは、両親が結婚していてもいなくても、みんな同じように社会から守られます。

第 26 条 すべての人は、教育を受ける権利を持っています。少なくとも小学校などの最初の段階の教育は、無料のものでなければいけません。そして、初等教育(小学校)には必ず行かなければなりません。技術や職業を学ぶ教育はみんなが受けられるようにし、大学などの上の学校にも、能力に合わせて誰でも平等に進めるようにしなければなりません。

教育は、一人ひとりの個性や能力をしっかりと伸ばし、人権と自由をみんながもっと大切にできるようにするための

ものでなくてはなりません。また教育は、すべての国の人、
いろいろな人種や宗教の人たちが、お互いを理解して、思い
やり、仲良くしていくため、そして国連が平和を守る活動を
進めるために役立つものでなくてはなりません。

お父さんやお母さんは、自分の子どもに受けさせる教育
の種類を、誰よりも先に選ぶ権利を持っています。

第 27 条 すべての人は、自分が住む地域の文化や芸術
に自由に参加して楽しむ権利を持っています。また、科学
の進歩によって世の中が便利になるプレゼントを、一緒に
受け取る権利もあります。すべての人は、自分が作った
科学の発明や、書いたお話、描いた絵などから生まれる、
心やお金の利益を守ってもらう権利を持っています。

第 28 条 すべての人は、この宣言に書かれている権利や
自由が本当に実現されるような、よい社会、そしてよい世
界(国際秩序)で暮らす権利を持っています。

第 29 条 すべての人は、自分の住む地域や社会に対して果たすべき義務(やらなければいけないこと)を持っています。なぜなら、その社会の中でだけ、みんなの個性を自由に、そして十分に伸ばすことができるからです。

誰もが自分の権利や自由を使うことができますが、他の人の権利や自由も同じように認められて大切にされるため、そして民主的な社会で、道徳や、みんなの安全と幸せを守るために、法律で決められたルールだけは守らなければなりません。これらの権利と自由は、国連の目的やルールに反するようなやり方で使ってはいけません。

第 30 条 この宣言に書かれているどんな言葉も、「国やグループ、個人の誰であっても、ここに書かれている権利や自由を壊してしまうような活動をしてもいい、そんな行いをする権利がある」という意味だと受け取っては(「自由」の意味をはき違えては)いけません。