

●市民連合とは

安保法制の廃止と立憲主義の回復を求める市民連合、通称「市民連合」は、安保法制の廃止と立憲主義の回復、そして個人の尊厳を擁護する政治の実現をめざす、市民のプラットフォームです。

2015年の夏、平和主義の考えとは相容れない安保関連法案の成立を狙う当時の安倍政権に対して、全国各地で多くの市民が反対の声を上げ、国会議事堂前には、10万人以上の人々が足を運んだ日もありました。

連日の抗議にもかかわらず、安倍政権は9月19日に安保関連法案を成立させます。そんな中、市民から「選挙で変えよう」や「野党は共闘」という声が上がります。翌2016年7月に控えた参院選で、安倍政権に対してNOを突きつけるためにも、野党は協力して闘ってほしいというのが、路上で声を上げた多くの市民の願いでした。

しかし野党共闘に向けた政党間の協議はなかなか進みません。そこで、まずは市民が広く連帯することで、市民が野党共闘をリードしようという考えが生まれ、2015年12月に発足したのが、市民連合です。

そして2016年参議院選挙、2017年衆議院選挙、2019年参議院選挙と、立憲野党と市民連合で「政策合意」を形成し、それぞれの選挙戦を戦ってきました。安倍首相を引き継いだ菅・自公政権は、立憲主義破壊・憲法破壊・権力の私物化・貧困と格差の拡大・コロナ対策の失態・沖縄基地建設強行なども続け、立憲野党や多くの市民や市民団体の反撃を受け、大きく揺れています。

市民連合は、菅・自公政権の政策転換・政権交代をめざす闘いの一翼を担うべく、全力で取り組んでいます。今年2021年の衆院選でも、全国各地の市民運動との連携をより強化し、野党共闘の取り組みを後押しするとともに、個人の尊厳を擁護する政治をいっそう具体化していくために立憲野党との政策協議を進めていきます。

●呼びかけ団体(有志)

戦争させない・9条壊すな!総がかり行動実行委員会  
安全保障関連法に反対する学者の会  
安保関連法に反対するママの会  
立憲デモクラシーの会  
SEALDs(2016年9月解散)

# 市民連合 衆議院選挙 2021 ガイドブック



## 市民連合

(安保法制の廃止と立憲主義の回復を求める市民連合)

市民連合 検索

<https://shiminrengo.com/>





## 目次

- P4-5 私たちが政治に望む15のこと  
—いのちと人間の尊厳を守る「選択肢」を—
- P6-7 衆議院選挙の仕組み
- P8-9 「議席数」と「得票率」と「棄権」の関係
- P10-11 衆議院選挙の投票のしかた
- P12-13 投票日は1日だけじゃない
- P14-15 選挙に関わってできること できないこと  
—選挙運動と政治活動の違い
- P16-17 選挙を《創ろう》《参加》しよう①  
選挙運動期間前でもできる ACTION = 政治活動
- P18-19 選挙を《創ろう》《参加》しよう②  
選挙運動期間中にできる ACTION = 選挙運動
- P20-21 選挙を《創ろう》《参加》しよう③  
投票日当日でもできる ACTION = 投票率UPのための ACTION
- P22-23 選挙運動での禁止事項を覚えておこう  
—安心して「選挙運動」をするために



私たちは「市民連合」です。2015年の安保法制反対運動以来、安保法制の廃止と、立憲主義の回復、個人の尊厳を擁護する政治の実現を求めてきました。

新型コロナウイルス感染症の広がりの中、政権が打つ対策はことごとく的外れで、今日の蔓延を招いています。人間の尊厳を顧みず、為政者の自己正当化のために情報隠しを行ってきた前安倍内閣とそれに続く菅内閣では、当然のことかもしれませんが。

私たちは、今こそ「法と道理に基づいて人間のいのちと尊厳を守る政治」が必要だと考え、来る衆議院総選挙こそ、その実現のための大きなチャンスだと考えます。

政治の最大の使命は、いのちと暮らしの選別を許さないことにあります。新型コロナウイルス感染症の危機のさなかで注目をあびた、医療、介護、福祉の人たち。「この人たちがいないと社会は回らない」エッセンシャルワーカーが、今まで過酷な労働を強いられてきたことも知られるようになりました。現政権がもたらした、富の不平等の象徴です。

一人ひとりの人間の尊厳、ジェンダー平等をはじめとする互いの平等を大切にする社会。そして全ての働く人々が人間らしい生活を保障される社会を作りたい。それを実現する大きな機会が、次回の総選挙にあります。

なによりまず、投票に行く人を増やすことが必要です。この冊子では、衆議院選挙の制度や、投票のしかた、そして、市民の立場での選挙の創り方をわかりやすく解説しています。

さあ、自らアクションを起こしましょう。

# 私たちが政治に望む 15のこと

—いのちと人間の尊厳を守る「選択肢」を—

私たちには「実現したい15の政策」があります。この政策の実現に力を尽くしてくれる政党こそ、政権につくべきだと考えます。みなさんも一緒に考えてください。

『私たちが政治に望む15のこと  
—いのちと人間の尊厳を守る「選択肢」を—』



具体的に解説したパンフレットがあります。市民連合までお問い合わせください。

mail:shiminrengo@gmail.com

I

## 憲法に基づく政治と主権者に奉仕する政府の確立

- ①立憲主義の再構築
- ②民主主義の再生
- ③透明性のある公正な政府の確立

II

## 生命、生活を尊重する社会経済システムの構築

- ④利益追求・効率至上主義（新自由主義）からの転換
- ⑤自己責任社会から責任ある政府のもとで支えあう社会への転換
- ⑥いのちを最優先する政策の展開
- ⑦週40時間働けば人間らしい生活ができる社会の実現
- ⑧子ども・教育予算の大胆な充実

III

## 地球的課題を解決する新たな社会経済システムの創造

- ⑨ジェンダー平等に基づく誰もが尊重される社会の実現
- ⑩分散ネットワーク型の産業構造と多様な地域社会の創造
- ⑪原発のない社会と自然エネルギーによるグリーンリカバリー
- ⑫持続可能な農林水産業の支援

IV

## 世界の中で生きる平和国家日本の道を再確認する

- ⑬平和国家として国際協調体制を積極的に推進し、実効性ある国際秩序の構築をめざす
- ⑭沖縄県民の尊厳の尊重
- ⑮東アジアの共生、平和、非核化

「私たちが政治に望む15のこと」本文はこちら





# 「議席数」と「得票率」と「棄権」の関係

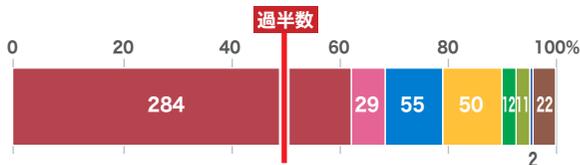
Why?

2017年の衆議院選挙を振り返ります。

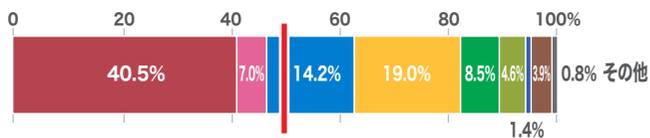


定数465のうち、各党の獲得議席はご覧の通りでした。

■ 自民党 ■ 公明党 ■ 立憲民主党 ■ 希望の党  
■ 日本共産党 ■ 日本維新の会 ■ 社会民主党 ■ 無所属



しかし！ 小選挙区・比例代表を合わせた各党の票の割合は



得票率では、自民・公明は過半数に届いていません！



なぜ、こんなことが起きるのか？



小選挙区での獲得議席数

それは、**小選挙区**だけで  
**差がついてしまうから！**

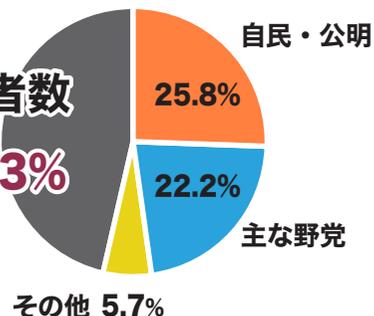


オシイ！

小選挙区では当選するのは一人だけ。票に大差がなくても、勝敗は明確です。



棄権者数  
**46.3%**



その他 5.7%

小選挙区での得票率

一方で、全有権者のうち、  
**棄権者**が  
**46.3%も！**



「いつも投票に行く人」は、与党支持の人が多く傾向にあるので、棄権はそのまま、現政権に投票することと同じ結果になります。まさに「棄権はケン！」



投票行こうよ！



政治を変えるためには、**棄権している人たちが動くこと、**動かすことがカギに。

与党

どっち?!

野党共闘

そのためには立憲野党が小選挙区の候補者を一本化し  
与党に代わる選択肢を示し、小選挙区で勝たなければ！

市民連合は、立憲野党に「政治の選択肢を示してください」と要望書を提出しています。私たちの思いに応えてくれる政党・候補者を応援し、周囲の人に紹介しましょう！



# 衆議院選挙の 投票のしかた

How to

投票所



## 1 投票所へ

→家族や友人も誘って  
出かけよう。

## 2 受付

→「投票所入場整理券」  
を渡し、選挙人名簿と  
照会

## 3 小選挙区選挙の 投票用紙をもらう

→ピンクの紙に黒インク



「候補者名」の  
×モを持参すると  
役に立つ

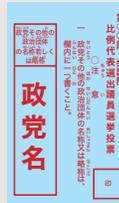


## 4 投票記載台

→当選させたい  
「候補者名」を書く



## 5 投票（小選挙区）



## 6 比例代表選挙の投票用紙 と最高裁判所裁判官国民 審査の投票用紙をもらう

→水色の紙に赤インク



## 7 投票記載台

→支持する  
「政党名」を書く



## 8 投票記載台

→最高裁判所裁判官国民審査は、  
やめさせたい裁判官の名前の上に  
「×」を書く

自分の投票はこれで終わり！  
あとは、家族や友人・知人に  
「投票、行った？」と声をかけよう。



## 投票（最高裁判所裁判官国民審査） 10

## 投票（比例代表） 9

# 投票日は1日 だけじゃない

期日前  
投票を

選挙日に投票できなくても、  
投票はできます。

START

今住んでいるところに3ヶ月以上、住民票を置いている。

※正確には、公示日の前日の時点で、今住んでいるところに3ヶ月以上住民票を置いていることになれば、YESへ。

NO

YES

選挙の日投票に行ける。

NO

YES

**Plan A** 投票日に投票しよう  
投票日に投票所へ

- 必要なもの
- ・投票所入場整理券  
選挙公示後に郵便で、世帯ごとに送られてきます。  
万一紛失した場合も、投票所で再発行することができます。

**Plan B** 期日前投票をしよう  
期日前投票所へ

期間：公示日の翌日から投票日の  
前日までの11日間

場所：自治体ごとに設けられている投票所  
時間：時間帯は自治体ごとに異なるので、調べておこう。

- 必要なもの
- ・投票所入場整理券  
選挙公示後に郵便で、世帯ごとに送られてきます。万一紛失した場合も、投票所で再発行することができます。

以前住んでいたところに3ヶ月以上、住民票を置いている。  
または、置いていた。

YES

**Plan C** 不在者投票をしよう

STEP1 投票用紙を請求しよう

1. 「不在者投票宣誓書兼請求書」を  
総務省のホームページから印刷  
↓
2. 必要事項を記入  
↓
3. 以前住んでいた市区町村の選挙管  
理委員会に郵送  
※1～2週間ほど手続きに時間がかかる  
場合があるので、早めに行動を！

STEP2 最寄りの選挙管理委員会へ

期間：公示日の翌日から投票日の  
前日までの11日間

場所：最寄りの選挙管理委員会  
時間：自治体ごとに異なるので、調べて  
おこう。

- 必要なもの
- ・届いた封筒  
(中に投票用紙、投票用封筒、不在者投票  
用証明書用封筒〔開封厳禁〕が入っています)

NO

**Plan D** 最寄りの  
選挙管理委員会へ

引っ越しなどで現在の住所に住民票  
を移してから3ヶ月未満の場合は、も  
との住所の選挙人名簿に登録されま  
す。この場合は不在者投票ができま  
すので、選管に問い合わせましょう。

詳しくは総務省のHPへ  
[www.soumu.go.jp](http://www.soumu.go.jp)



手続きに時間がかかるかも。  
早めにACTIONを起こそう！

# 選挙に関わって できること できないこと

Let's!

## —選挙運動と 政治活動の違い

選挙に関する活動は、

- ①いつやるのか = 公示日前が選挙運動期間中か
- ②何をやるのか = 選挙運動か、政治活動や市民運動か
- ③誰がやるのか = 候補者や政党か、そうでない団体や個人か  
(この冊子では「そうでない団体や個人」を念頭に置きます)  
よって「できること・できないこと」が異なってきます。

たとえば

- ・ 公示前は「●●さんに投票してください」とお願いすることはできませんが、「●●さんを応援しています」と紹介することはできます。  
→P16～19までを参照
- ・ 選挙運動期間中は、戸別訪問の禁止や文書の制限などがありますが…  
→P22～23参照
- ・ 市民運動として、政治や政策に関わる呼びかけを行ったり、ビラを配布したり、署名を呼びかけたりすることは、時期を問わず自由です。  
→P21参照



### ちなみに

公職選挙法では、選挙運動と政治活動を次のように区別しています。

### 選挙運動とは

公示日当日から投票日前日までの期間のみできるもので

- ①特定の選挙について
  - ②特定の候補者の当選をはかるために
  - ③不特定多数の選挙人に働きかける行為
- の3つの要件を「同時に」満たしているものをいう。

たとえば、友人・知人や  
家族に候補者への  
投票を依頼するのは  
「不特定多数」ではないので  
「選挙運動」にはあたりません。

### 政治活動・市民運動

上記の3つのうち、1つでも欠ければ選挙運動にはあたりません！

要するに、選挙運動の3要件が揃っていないもの以外は、すべて公職選挙法による規制の対象外です。

政治活動や市民運動は、憲法で保障された自由な活動ですから、選挙前でも選挙中でもOKなのです。

以上を踏まえて  
私たちは、市民の立場で、様々なかたちで選挙を  
「創り」「参加」することができます。



次のページから、  
具体的な「アクション」の例を  
ご紹介します。

選挙を  
「創ろう」「参加」  
しよう

1

## 選挙運動期間前 (公示日前)でもできる ACTION=政治活動

公示日前には「選挙運動」にあたる「政治活動」をすることができます。「●●さんに投票を」という**投票依頼はできませんが、立候補予定者の紹介はOK**です。

この時期に動き出し、周囲に働きかけ、ひとりでも多くの人に立候補予定者を知ってもらい、関心を寄せてもらうことで政治の景色が変わっていきます。そしてこの国の政治がかわっていきます。「選挙を創る」のは、まさにこの時期です。



### 立候補予定者や支援団体の HP・SNSのアカウントをフォローしよう

- ▶ 市民連合のHPで、立候補予定者を調べることができます。



### 支援者と繋がる

- ▶ 同じ立候補予定者を支援する人と繋がり、勉強会やイベントを開きましょう。取り組んでいる署名運動や政治・地域の問題を通して政治について考えるのも良い方法です。



### SNSで、立候補予定者の サイトやアカウントを多くの人に拡散しよう

- ▶ 立候補予定者の個人サイトは意外に知られていません。シェアや投稿でサイトの存在を多くの人に知ってもらいましょう。



### 立候補予定者を呼んで話を聞こう

- ▶ 勉強会やイベントに立候補予定者を呼んで、政策や抱負・経歴などを直接聞きましょう。



### 後援会のWEBサイトから、 政治活動拡散用のポスター等をダウンロードしよう

- ▶ SNSで拡散する、プリントして知人に配る、知り合いのお店に置いてもらったり壁に貼ってもらったりするなど多くの人の目に触れるよう工夫しましょう。



### 手紙や電話で立候補予定者を紹介しよう

- ▶ 「私は〇〇さんを支援しています」「〇〇さんは私たちの代弁者だと思っている」など、応援する立候補予定者や政党を、電話や手紙で友人・知人に紹介することができます(「投票依頼」にならないように紹介を)。

選挙を  
《創ろう》《参加》  
しよう

2

## 選挙運動期間中 (公示日～投票日前日)にできる ACTION=選挙運動

さあ、公示日になれば、「●●さんに投票してください」と、**投票依頼をすることができます！** 言論による選挙運動は例外を除いて自由にできます。インターネットを利用した選挙運動もできます。衆議院選挙の選挙運動期間はわずか12日間。積極的に動きましょう。

自分がなぜその政党や候補者を選ぶのかを、自分の言葉で語るのが、一番相手の心に届きます。電話や手書きの手紙、SNS等を駆使して、多くの人に呼びかけましょう！（活動はあくまでボランティア(無償)で！）



### SNSで投票依頼

- ▶ TwitterやFacebookのメッセージ機能やLINEで、友人・知人に自分の応援する候補者への投票依頼を行おう！

\*注意\* SNSではなくEメール(携帯のショートメールも含む)で投票依頼を行うことはできません。メールを使えるのは候補者本人か、政党だけです。



### 友人・知人に会ったら「お願い」を

- ▶ 路上で偶然会った、職場で会った人に投票依頼をしましょう。この時期こそ、政治や選挙について考え語り合うことが大切です。



×12本  
= 1票  
につながる！

### 電話で投票を訴えよう

- ▶ 電話での投票依頼は、まったく自由です。その際、相手に反感を持たないように注意し、一方的に話さず、相手の意見に耳を傾ける姿勢が大切です。
- ▶ 12本電話をかけると1票につながる、という統計もあります。



### 期日前投票を利用しよう

- ▶ 選挙運動期間中は「毎日が投票日」です！「もう投票に行けるよ！」と、周囲にも声をかけましょう。



### 友人・知人を誘って街頭演説会に行こう

- ▶ 政党や個人の演説会は政策を知り、人柄を知るよい機会です。その様子を写真や動画を撮って、自分の言葉を添えてSNSに投稿すれば、なお効果的です！



### ポスター貼りなど、選挙事務所でボランティアを

- ▶ 小選挙区候補者のポスターを公営掲示板に貼る活動の手伝い(例えば、車の運転・案内)をしたり、街頭演説や個人演説会の手伝い(会場設営など)をしたり。

選挙を  
《創ろう》《参加》  
しよう

3

投票日当日でもできる  
**ACTION**  
=投票率UPのためのACTION

いつでもできる  
**ACTION**

棄権は  
キケン!

GO  
選挙!



いつでも、誰でも、「選挙があるよ」「投票しよう」等のアピールはできます。

- ▶ 投票の大切さ、投票の時間などの声かけを周囲の人たちに行いましょう。



日常の中で政治・選挙のことを話題にする

- ▶ 政治や選挙は私たちの生活に直接関わるものです。敬遠しないで日々の会話で「政治・選挙」について話そう心がけましょう。
  - 友人や家族と、話したり、
  - SNS等で広めたり、
  - メッセージTシャツを着たり。



「投票に行こう！」プラカードを作る

- ▶ ちょっと勇気が必要ですが、選挙当日、
  - 「選挙に行こう!」プラカードを作って学校・駅前に立つ
  - 歩道から車に向かってアピールする
  - ステッカーにして車に貼る など。



選挙運動での

# ⚠️ 禁止事項を 覚えておこう

NG!

一言にして「選挙運動」を  
するために

- ・「選挙運動」は、公職選挙法による規制があるので、必ず確認が必要です。不明な点は、地元の選挙管理委員会へ質問しましょう！
- ・政治活動や市民運動は憲法で保障された自由な活動ですから、選挙前でも選挙中でもOKです！



年齢に注意!

× 満18歳未満の選挙運動 (137条の2、239条)

期間に注意!

× 選挙運動期間外の選挙運動 (129条、239条)

→ 選挙運動期間 = 公示・告示日から投票日の前日の23時59分まで  
→ あたりまえですが、「政治活動」はOKです。→ P14 ~ 19参照

メールはNG!

× 電子メールを使った選挙運動 (142条の4、243条)

→ SNSの選挙運動はOK! → P14 ~ 19参照

ネット上の注意!

× 誹謗中傷やデマ、なりすまし行為は処罰の対象です (137条の2、239条)

印刷物に注意!

× 選挙運動用の文書図面を印刷して頒布 (142条の4、243条)

→ 候補者のWEBサイトや電子メールなどを印刷して不特定多数に配ることは禁止!  
→ SNSや電話を使おう!

手紙は書き方に注意!

× 自分の手持ちのはがき等で不特定多数に投票を頼むこと (142条)

→ 私信であればOK! 投票依頼にならないよう、手紙の内容に注意しよう。

戸別訪問に注意!

× 「選挙運動の目的」で戸別に有権者の家などを訪問すること

→ 選挙運動期間中かどうかを問わず、禁止されています。 (138条)  
→ 「投票依頼」にならなければOK!

お金に注意!

× 「当選を得る目的」でお金や品物を渡すこと (221条、222条)

→ 選挙運動期間中かどうかを問わず、禁止されています。  
→ 買収をした人だけでなく、買収された人も処罰されます。

## 選挙運動は「ボランティア」で行おう!

大学時代の後輩と飲みに行き、投票を依頼。自分は先輩だから勘定は全て支払った。

→ 公職選挙法の「買収」にあたります!

・仲間内の軽い「おごりあい」のつもりでも、「買収」と判断されます。



選挙期間中は「割り勘」で!