**Everyone has the right to freedom of thought, conscience and religion; this right includes freedom to change his religion or belief, and freedom, either alone or in community with others and in public or private, to manifest his religion or belief in teaching, practice, worship and observance.**

Everyone has the right to freedom of opinion and expression; this right includes freedom to hold opinions without interference and to seek, receive and impart information and ideas through any media and regardless of frontiers. Everyone has the right to rest and leisure, including reasonable limitation of working hours and periodic holidays with pay.

**⼈類社会のすべての構成員の固有の尊厳と平等で譲ることのできない権利とを承認することは、世界における⾃由、正義及び平和の基礎であるので、 \_⼈権の無視及び軽侮が、⼈類の良⼼を踏みにじった野蛮⾏為をもたらし、⾔論及び信仰の⾃由が受けられ、恐怖及び⽋乏のない世界の到来が、⼀般の⼈々の最⾼の願望として宣⾔されたので、**

⼈間が専制と圧迫とに対する最後の⼿段として反逆に訴えることがないようにするためには、法の⽀配によって⼈権を保護することが肝要であるので、 \_諸国間の友好関係の発展を促進することが肝要であるので、国際連合の諸国⺠は、国連憲章において、基本的⼈権、⼈間の尊厳及び価値並びに男⼥の同権についての信念を再確認し、かつ、⼀層⼤きな⾃由のうちで社会的進歩と⽣活⽔準の向上とを促進することを決意したので、

**Everyone has the right to freedom of thought, conscience and religion; this right includes freedom to change his religion or belief, ⼈権の無視及び軽侮が、⼈類の良⼼を踏みにじった野蛮⾏為をもたらし、⾔論及び信仰の⾃由が受けられ、恐怖及び⽋乏のない世界の到来が、⼀般の⼈々の最⾼の願望として宣⾔されたので**

Everyone has the right to freedom of opinion and expression; this right includes freedom to hold opinions without interference and to seek, 諸国間の友好関係の発展を促進することが肝要であるので、国際連合の諸国⺠は、国連憲章において、基本的⼈権、⼈間の尊厳及び価値並びに男⼥の同権についての信念を再確認し、かつ、⼀層⼤きな⾃由のうちで社会的進歩と⽣活⽔準の向上とを促進することを決意したので

**⼈類社会のすべての構成員の固有の尊厳と平等で譲ることのできない権利とを承認することは、世界における⾃由、正義及び平和の基礎であるので、either alone or in community with others and in public or private, to manifest his religion or belief in teaching, practice, worship and observance.**

⼈間が専制と圧迫とに対する最後の⼿段として反逆に訴えることがないようにするためには、法の⽀配によって⼈権を保護することが肝要であるので、 receive and impart information and ideas through any media and regardless of frontiers. Everyone has the right to rest and leisure, including reasonable limitation of working hours and periodic holidays with pay.