

こどもの けんり 権利ノート

たいせつ
大切なあなたへ



なまえ
名前

はじめに

人はだれでも、うまれながらに、あたりまえに権利をもっています。
こどものあなたも大人と同じように、ひとりの人として権利を
持っています。『子どもの権利条約』は、世界中のすべてのこどもが
もつ権利を定めたもので、この条約には、4つの大切な考え方が
あります。

1

いのち まも せいちょう 命を守られ成長できる

こどもは危ないこと
から守られ、
健康に育つ権利が
あります。



2

いちばん こどもにとって一番よいこと



こどものことを決める時、
そのこどもにとって
一番よいことは何かを
考えます。

3

こどもの意見が尊重される

こどもは自分の意見を
自由に言う権利が
あります。

わたしはなし
私の話を
聞いて！



4

差別されない



意見の違い、体の違いなど、
どんな理由があっても
差別されません。

あなたは、この4つの大切な考え方により守られます。

このノートには、里親さんの家やファミリーホームで暮らす場合に
大事にされることが書いてあります。「これってどういう意味？」
「よくわからないなあ」と思うことは、そばにいる大人に、どんどん
質問してみましょう。

この考え方は、お家でも、里親さんの家やファミリーホームでも、
どこで暮らすことになっても大事にされます。

「権利」について、もっと知りたい場合は、ふろく1(26ページ～27
ページ)を見てね。

QUESTION

どうして^{さとおや}里親^{いえ}さんの家で
暮らすの？

？？
なんて
言われたっけ？

まだ^{ちい}小さかったから
おぼえていません

|||
言われたけど
よくわからなかった…

言われたことは
わかったけど…

あなたの^{ばあい}場合はどうですか？

^{じどう} 児童相談所 ^{そうだんじょ} の人 ^{ひと} や ^{さとおや} 里親さん ^{いえ} になんて言われましたか？

メモ (^か書きたいことがある人 ^{ひと} は ^か書いてね)

いま いちばん ばしょ
今、あなたにとって一番よい場所
 まわ おとな かんが
だと周りの大人が考えたからです

さとおや いえ く りゆう ちが
 里親さんの家で暮らす理由は、ひとりひとり違います。

じどう そうだんじょ ひと さとおや き
 児童相談所の人や里親さんに聞いてみましょう。

おとな せつめい
 大人は、あなたにきちんと説明してくれます。

いちど とき
 一度でわからない時は

なんと き
 何度も聞いてみましょう。



わからないことや聞^ききたいことはありますか？

QUESTION

里親^{さとおや}さんの家^{いえ}ってどんなところ？

??
がっこう
学校はどうするの？



ごはんは
で
出るの？

??
ぜんぶ た
全部食べなきゃダメ？

ゲームや
スマホは？



なら
習いごととはできる？

とも
友だちとあそびに
い
行けるのかな

??
さとおや
里親さんをなんて
よ
呼んだらいいの？

だれ
ほかに誰がいるの？

し
知りたいこと

安心して生活ができる場所です

あなたは、食べるものや着るもの、寝るところに困らず、
健康的な生活を送ることができます。

休むことや遊ぶこともできます。

里親さんの家のある地域の学校に行くことができます。

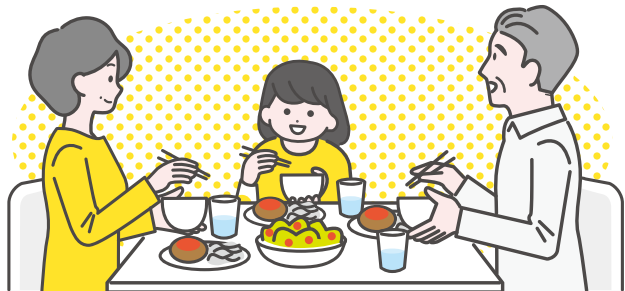
高校に通うこともできます。

ただし、一つ一つの約束ごとは、里親さんの家によって違います。

今までと何が違うのか、これからどうなるのか、わからないことや
知りたいことは周りの大人にどんどん聞いてみましょう。

里親さんと一緒に考えて決めることもできます。

大人はあなたの質問にきちんと答えてくれます。



QUESTION

家族^{かぞく}の^きことを聞いてもいいの？

?? ^{おや}親やきょうだいは
どうしているんだろう

みんな ^{げんき}
元気かな

^{かぞく}家族と ^あ
会いたい

どうして家族^{かぞく}と
^あ会えないの？

^き聞いてみたいこと



あなたの家族^{かぞく}について聞^きくことや 知^しることが出来ます

あなたは、あなた自身^{じしん}のことや家族^{かぞく}のことを知^しることができ、
親^{おや}と会^あったり、連絡^{れんらく}を取^とったりすることも出来ます。大人^{おとな}はあなた
の願^{ねが}いにできる限^{かぎ}り寄^より添^そいます。

もしも、会^あいたいのに会^あえない場合は、児^{ばあい}童^{じどう}相^{そう}談^{だん}所^{じょ}の人^{ひと}や里^{さと}親^{おや}
さん^{さん}に、その理^り由^{ゆう}を聞^きいてみましょう。

家^か族^{ぞく}の話を^{はなし}したくないときや、今^{いま}は家^か族^{ぞく}に会^あいたくないと思う
ときは、その気^き持^もちも話^{はな}してくださいね。



自分の気持ちや

意見を言ってもいいのかな？

〇〇が
ほしい！

××は
イヤだなあ…

もっと
あそびたい

ひとりでゆっくり
すごしたい

△△のルールを
かえてほしい

里親さんの家に
いることを
知られたくない

言ってもいいかな？



思ったことを自由に言うことができます

あなたは、自分の気持ちや考えを自由に話すことができます。

大人はあなたの話をきちんと聞きます。

あなたがなぜそう思うのか、なぜそう考えるのか、ということも一緒にお話ししてくれると、あなたの気持ちがよく分かります。

あなたの気持ちを受け止めて、一緒に考えるので、まずはお話ししてみてくださいね。



知られたくないことがあるんだけど…

ぼくはな
僕が話したことを
ほかの人に言わないで
ほしい

わたしものかって
私の物を勝手に
見たり触ったり
しないで！

き
聞かれても
言いたくない

言わないで！

さわ
触ら
ないで！



知られたくない秘密は守ります

あなたが秘密にして欲しいことは秘密にします。

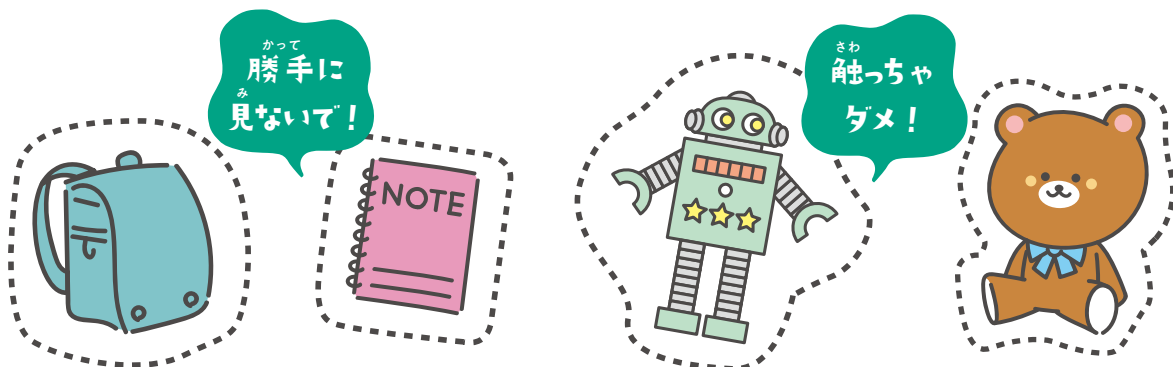
あなたのものを勝手に見たり、触ったりすることはありません。

あなたが話したくないことを、無理やり聞き出すことはありません。

もし、その秘密があなた自身やほかの人を傷つける心配がある場合は、

あなたやほかの人を守るために、あなたとお話をしてからほかの

大人に相談し、どうしたらよいか一緒に考えることがあります。



自分も相手も守る 見えない境界線

自分と相手の人との間にある目に見えない境界線。

この境界線で、安心や安全が守られています。

空間のほかにも、持ち物、時間など、色々な境界が

あります。

境界線は
人によって
ちがうよ



いやなことをされたり暴力を
受けたりしたらどうすればいいの？

ほかの子と
くら
比べられる、
さべつ
差別される

まわ おとな そうだん 周りの大人にすぐ相談しましょう

からだへの暴力のほかに、ことばの暴力や、性的な暴力もあります。
 もしも、あなたが誰かに暴力を受けることがあったら、すぐ身近
 な大人にお話ししてください。児童相談所の人や里親さんなど、
 身近な大人があなたのことを守ります。あなたは、すべての暴力
 から守られます。

こんなことはありませんか？

チェック ☒ してみましょう。

- ☐ たた 叩かれる、けられる、外に出される
- ☐ いやなことを言われる、差別される、無視される
- ☐ じぶん いがい ひと ぼうりょく 自分以外の人が暴力をふるわれるのを見る
- ☐ プライベートゾーンをさわ られたり見られたりする
- ☐ はだかの写真をと しゃしん と 撮られる、み せられる
- ☐ ご飯を出してもらえない
- ☐ ひつよう 必要なものをか かってもらえない
- ☐ しゅうきょうぎょうじ お つ 宗教行事を押し付けられる

もしもこのようなことがあったら、すぐに相談しましょう。

QUESTION

こころ からだ ちょうし
心や体の調子が

わる とき
悪い時はどうしたらいいの？



あたま いた
頭が痛い
いた
おなかが痛い



ねむ ひ
よく眠れない日が続いている



き も
気持ちが
お こ
落ち込んだまま…



イライラする
おこ
怒りっぽい



いやなことを
く かえ おも だ
繰り返し思い出して
しまう



治療やケアを受けられます

具合が悪い時は、遠慮なく、近くの大人にお話ししましょう。

あなたは、健康でいるために、必要な治療を受けることができます。

暴力を振るわれたり、怖いことや辛いことがあったりすると、

体だけではなく、心もケガをすることがあります。どうやったら

楽になるか、一緒に考えるので、周りの大人にお話ししてみてください

くださいね。



QUESTION

いつまで^{さとおや}里親^{いえ}さんの家^{いえ}にいるの？

|||

ずっと
^{さとおや}里親^{いえ}さんの家で
暮らすの？



^{うち}お家^{かえ}に帰りたい

^{いま}今の^{さとおや}里親^{いえ}さんの
家^{いえ}から^{しせつ}施設^いに行く
こともあるの？

??



あなたの考えを聞いて一緒に 考えます

あなたは、自分に関わることについて、自分の考えを言うことができます。あなたがどうしたいと思っているのか、お話ししてください。

周りの大人は、あなたの気持ちや意見を大事にします。あなたの話をしっかり聞いて、あなたにとってどこで暮らすのが一番いいのかを考え、あなたと話し合っていきます。

あなたが安心して生活できる場所になっていることがわかれば、家に帰ることもできます。



QUESTION

将来しょうらいはどうなるの？

おお
大きくなったら
〇〇になりたい

い こうこう
行きたい高校が
あるんだけど
い
行けるのかな

だいがく
大学に
しんがく
進学したい

ぐ
ひとり暮らしが
したい

どうすればいいか
わからない

ゆめ きぼう
夢や希望、やりたいこと



あなたの希望がどうやったら かなうか、一緒に考えます

あなたには、自分の成長に役立つ情報を手に入れる権利や、
あなたの能力を最大限に伸ばす教育を受ける権利があります。
あなたの希望をお話ししてください。大人はあなたの話を
しっかり受け止めて、一緒に考えていきます。



なや悩みがある時ときやこま困った時ときは どうすればいいの？

さとおや
 里親さんには
い
 言いにくい…

さとおや いえ
 里親さんの家のことで
なや
 悩みがあるんだけど、
そうだん
 こんなこと相談しても
 いいのかな…

じどう そうだんじょ ひと
 児童相談所の人
はなし き
 こんなの聞いて
 くれるのかな

はな
 こんなこと話したら
おこ
 怒られるかも…

さとおや
 里親さんや
じどう そうだんじょ ひと
 児童相談所の人には
そうだん
 相談できない

ひと
 ほかの人に
き
 聞いてほしい





あなたが相談しやすい人にお話ししましょう

里親さんや児童相談所（さとおや じどう そうだんじょ ひと）の人は、あなたの話をしっかり聞きます。

「こんなこと話していいのかな」とためらわず、お話ししてみましょう。あなたが勇気を出して相談してくれると、大人はうれしいです。一緒に解決する方法を考えます。

それでも、里親さんや児童相談所（さとおや じどう そうだんじょ ひと）の人には、相談しにくいことがあるかもしれません。

次のページも参考に、あなたが相談しやすい人にお話ししましょう。



あなたが相談できるひと

ふだん いっしょ ひと
普段、一緒にいる人

さとおや
 里親さん、
 がっこう せんせい
 学校の先生 など

じどう そうだんじょ
児童相談所

あなた自身のこと、
 かぞく 家族のこと、さとおや 里親さんの家
 でのこと、これからのことを
 そうだん
 相談できます。

さとおや しえん
**みやぎ里親支援センター
 けやき**

さとおや いえ
 里親さんの家でのこと、
 これからのことなど
 そうだん
 相談できます。

アドボケイト
 いけん ひょうめいとう しえんいん
(意見表明等支援員)

あなたの意見を
 まとめたり、伝えたりする
 てつだ
 お手伝いをします。

おとな じぶん いけん き
ほかの大人たちにも自分の意見を聞いてほしい！

じどう ふくし しんぎかい
児童福祉審議会

いけん せんもん ひと はな あ
 あなたの意見について専門の人たちが話し合います。

児童相談所

じどう そうだんじょ なまえ 児童相談所の名前	
たんとく ひと なまえ 担当の人の名前	
れんらくさき 連絡先	

みやぎ里親支援センターけやき

そうだんほうほう 相談方法	電話 022-718-1031 Mail keyaki@ia1.itkeeper.ne.jp	
--	---	---

アドボケイト(意見表明等支援員)

そうだんほうほう 相談方法	
--	--

児童福祉審議会

そうだん 相談したい場合は、ばあい 下記の番号に か き 電話するか、このノートの最後に さいご 入っている はい お手紙を てがみ 出してください。

みやぎけん こ かてい しえん か 宮城県子ども・家庭支援課	ばんごう 〒980-8570 でんわ 仙台市青葉区本町三丁目8番1号 電話 022-211-2531
せんだいし かてい ほけん か 仙台市こども家庭保健課	ばんごう 〒980-0011 でんわ 仙台市青葉区上杉一丁目5番12号 電話 022-214-4447

よ 読んでみよう！「子どもの権利条約」第1～40条 日本ユニセフ協会抄訳

第1条【子どもの定義】

18歳になっていない人を子どもとします。



第2条【差別の禁止】

すべての子どもは、みんな平等にこの条約にある権利をもっています。子どもは、国のちがいや、性のちがひ、どのようなことばを使うか、どんな宗教を信じているか、どんな意見をもっているか、心やからだに障がいがあるかないか、お金持ちであるかないか、親がどういう人であるか、などによって差別されません。



第3条【子どもにもっともよいことを】

子どもに関係のあることが決められ、行われるときには、子どもにもっともよいことは何かを第一に考えなければなりません。



第4条【国の義務】

国は、この条約に書かれた権利を守るために、必要な法律を作ったり政策を実行したりしなければなりません。



第5条【親の指導を尊重】

親（保護者）は、子どもの発達に応じて、適切な指導をします。国は、親の指導を尊重します。



第6条【生きる権利・育つ権利】

すべての子どもは、生きる権利・育つ権利をもっています。



第7条【名前・国籍をもつ権利】

子どもは、生まれたらすぐに登録（出生届など）されなければなりません。子どもは、名前や国籍をもち、できるかぎり親を知り、親に育ててもらふ権利をもっています。



第8条【名前・国籍・家族関係が守られる権利】

国は、子どもが、名前や国籍、家族の関係など、自分が自分であることを示すものをむやみにうばわれることのないように守らなくてはなりません。



第9条【親と引き離されない権利】

子どもは、親と引き離されない権利があります。子どもにもっともよいという理由から、引き離されることも認められますが、その場合は、親と会ったり連絡したりすることができます。



第10条【別々の国にいる親と会える権利】

国は、別々の国にいる親と子どもが会ったり、一緒にくらしたりするために、国を出入りできるよう配慮します。親がちがう国に住んでいても、子どもは親と連絡をとることができます。



第11条【よその国に連れられない権利】

国は、子どもが国の外へ連れられない国は、自分の国にもどれなくなったりしないようにします。



第12条【意見を表す権利】

子どもは、自分に関係のあることについて自由に自分の意見を表す権利をもっています。その意見は、子どもの発達に応じて、じゅうぶん考慮されなければなりません。



第13条【表現の自由】

子どもは、自由な方法でいろいろな情報や考えを伝える権利、知る権利をもっています。



第14条【思想・良心・宗教の自由】

子どもは、思想・良心・宗教の自由についての権利をもっています。



第15条【結社・集会の自由】

子どもは、ほかの人びとと一緒に団体をつくったり、集会を行ったりする権利をもっています。



第16条【プライバシー・名誉の保護】

子どもは、自分や家族、住んでいるところ、電話やメールなどのプライバシーが守られます。また、他人から誇りを傷つけられない権利をもっています。



第17条【適切な情報の入手】

子どもは、自分の成長に役立つ多くの情報を手に入れる権利をもっています。国は、本、新聞、テレビ、インターネットなどで、子どものためになる情報が多く提供されるようにすめ、子どもによくない情報から子どもを守らなければなりません。



第18条【子どもの養育はまず親に責任】

子どもを育てる責任は、まずその両親（保護者）にあります。国はその手助けをします。



第19条【あらゆる暴力からの保護】

どんなかたちであれ、子どもが暴力をふるわれたり、不当な扱いなどを受けたりすることがないように、国は子どもを守らなければなりません。



第20条【家庭をうばわれた子どもの保護】

家庭をうばわれた子どもや、その家庭環境にとどまることが子どもにとってよくないと判断され、家庭にいたることができなくなった子どもは、かわりの保護者や家庭を用意してもらうなど、国から守ってもらうことができます。



※「子どもの権利条約」は前文と54条の条文から成り立っています。日本ユニセフ協会では具体的な子どもの権利を定めた第1～40条を、わかりやすい抄訳として公開しています。

第21条【養子縁組】

子どもを養子にする場合には、その子どもにとって、もっともよいことを考え、その子どもや新しい親（保護者）のことなどをしっかり調べたうえで、国や公の機関だけが養子縁組を認めることができます。



第22条【難民の子ども】

自分の国の政府からはく害をのがれ、難民となった子どもは、のがれた先の国で守られ、援助を受けることができます。



第23条【障がいのある子ども】

心やからだに障がいがある子どもは、尊厳が守られ、自立し、社会に参加しながら生活できるよう、教育や訓練、保健サービスなどを受ける権利をもっています。



第24条【健康・医療への権利】

子どもは、健康でいられ、必要な医療や保健サービスを受ける権利をもっています。



第25条【施設に入っている子ども】

施設に入っている子どもは、その扱いがその子どもにとってよいものであるかどうかを定期的に調べてもらう権利をもっています。



第26条【社会保障を受ける権利】

子どもは、生活していくのにじゅうぶんなお金がないときには、国からお金の支給などを受ける権利をもっています。



第27条【生活水準の確保】

子どもは、心やからだですこやかに成長できるような生活を送る権利をもっています。親（保護者）はそのための第一の責任者ですが、必要なときは、食べるもの、着るもの、住むところなどについて、国が手助けします。



第28条【教育を受ける権利】

子どもは教育を受ける権利をもっています。国は、すべての子どもが小学校に行けるようにしなければなりません。さらに上の学校に進みたいときには、みんなにそのチャンスが与えられなければなりません。学校のきまりは、子どもの尊厳が守られるという考え方からはずれるものであってはなりません。



第29条【教育の目的】

教育は、子どもが自分のもっているのうりよく、さいだいげん、人権や平和、環境を守ることを学ぶためのものです。



第30条【少数民族・先住民の子ども】

少数民族の子どもや、もともとその土地に住んでいる人びとの子どもは、その民族の文化や宗教、ことばをもつ権利をもっています。



第31条【休み、遊ぶ権利】

子どもは、休んだり、遊んだり、文化芸術活動に参加したりする権利をもっています。



第32条【経済的搾取・有害な労働からの保護】

子どもは、むりやり働かされたり、そのために教育を受けられなくなったり、心やからだによくない仕事をさせられたりしないように守られる権利をもっています。



第33条【麻薬・覚せい剤などからの保護】

国は、子どもが麻薬や覚せい剤などを売ったり買ったり、使ったりすることにまきこまれないように守らなければなりません。



第34条【性的搾取からの保護】

国は、子どもが児童ポルノや児童買春などに利用されたり、性的な虐待を受けたりすることのないように守らなければなりません。



第35条【誘拐・売買からの保護】

国は、子どもが誘拐されたり、売り買いされたりすることのないように守らなければなりません。



第36条【あらゆる搾取からの保護】

国は、どんなかたちでも、子どもの幸せをうばって利益を得るようなことから子どもを守らなければなりません。



第37条【拷問・死刑の禁止】

どんな子どもに対しても、拷問や人間的でないなどの扱いをしてはなりません。また、子どもを死刑にしたり、死ぬまで刑務所に入れたりすることは許されません。もし、罪を犯してたいはざされても、尊厳が守られ年れいにあった扱いを受ける権利をもっています。



第38条【戦争からの保護】

国は、15歳にならない子どもを軍隊に参加させないようにします。また、戦争にまきこまれた子どもを守るために、できることはすべてしなければなりません。



第39条【被害にあった子どもの回復と社会復帰】

虐待、人間的でない扱い、戦争などの被害にあった子どもは、心やからだの傷をなおし、社会にもどれるように支援を受けることができます。



第40条【子どもに関する司法】

罪を犯したとされた子どもは、ほかの人の人権の大切さを学び、社会にもどるとき自分自身の役割をしっかりと果たせるようになることを考えて、扱われる権利をもっています。



ひとり暮らしを考えている人へ

里親さんの家から巣立つときや、ひとり暮らしをしてみたけれど、
困ったことが起きたときは、ひとりで悩まず、すぐ相談しま
しょう。

エヌ ビーオー ほうじん

NPO法人

チャイルドラインみやぎ

でんわ
電話 **022-279-7210**



社会的養護を経験した人たちの支援「社会的養護自立支援
拠点事業」を行っている団体です。

たとえば…

- 就職するのが難しい
- 住むところが決まらない
- 仕事をやめたい、やめてしまった
- お金のことで困っている
- 家族とのつきあいが難しい
- 進学したけどうまくいかず、休学や退学を考えている
- よくわからない郵便物が届いた



あなたと一緒に解決方法を考えます。

お問い合わせは
こちら



こんな相談窓口もあります

あなたの悩みごとを弁護士に相談することができます。

せんだい べんごし かい
仙台弁護士会

こ なや でんわ そうだん
子ども悩みごと電話相談



仙台弁護士会
Sendai Bar Association

でんわ 電話 **022-263-7585** うけつけじかん へいじつ
(受付時間 平日 9:30~16:30)

はじ そうだん かね
初めての相談は、お金はかかりません。

でんわ うけつけ あと べんごし でんわ そうだん
電話で受付した後、弁護士から電話がかかってきて相談が
できます。

たとえば…

- クラス(ファミリーホーム)でいじめに
あっている
- まわりにいじめられている友だちがいる
- 学校(里親さんの家)でケガをした



けいたい でんわ つか ばあい さとおや
携帯電話が使えない場合は、里親さん
の家に電話がかかってくることに
なりますが、里親さんに相談の内容は
話さないので安心してください。

ひとりで悩まず相談しよう。

学校でいじめられている
友達にいじめられている
学校でいじめられている
学校でいじめられている
学校でいじめられている
学校でいじめられている
学校でいじめられている
学校でいじめられている

仙台弁護士会
子ども悩みごと電話相談

専門の弁護士が相談に乗り、解決方法を考えさせていただきます。

☎ **022-263-7585** ☎

【受付時間】 毎週月～金曜日 AM9:30～PM4:30
土・日・祭日は受付できません。お急ぎの場合は、お電話ください。

大人の方からのご相談もお受けいたします。

仙台弁護士会 子ども相談窓口
〒980-0001 仙台市青葉区中央1-1-1 仙台市役所5階505号室

さいごに

よ
読んでみていかがでしたか？

わ
分からないことや、^{こま}困ったことがあれば、いつでもお話しして
ください。^{おとな}大人は、あなたにとって「^{いちばん}一番よいこと」を^{いっしょ}一緒に^{かんが}考えて
いきます。あなたはひとりではありません。

^{わたし}私たち^{おとな}大人は、あなたが^{あんしん}安心して^{あんぜん}安全に^く暮らしながら、^{きぼう}希望を
もって^{せいちょう}成長していくことを、^{こころ}心から^{ねが}願っています。

このノートが^{たいせつ}大切な^{いっさつ}一冊となりますように。



2024年11月 発行