

けんり こどもの権利ノート

～これから施設で生活するあなたへ～



なまえ



^{たいせつ}
大切なあなたへ

あなたはかけがえのない^{たいせつ}大切な^{ひと}人。

このノートには、あなたの^{けんり}権利(あなたができ
ること、してよいこと、ほかの^{ひと}人があなたにして
はいけないこと)について書か^かれているよ。

あなたが^{こま}困ったとき、つらいとき、なやんでいる
とき、^{しせつ}施設や^{じどうさうざんじょ}児童相談所の^{しやうぐいん}職員とお話を^{はなし}するとき
など、時々^{ときどき}このノートを開^{ひら}いてみてね。

わからないことがあったら、まわりの^{おとな}大人たちに
^き聞いてみよう。

あなたと^{いっしょ}一緒に^{かんが}考えてくれるよ。

もくじ

1	子どもの権利条約	1
2	児童相談所ってどんなところ？	2
3	施設や里親さんってどんなところ？	3
4	施設で生活する理由って？	4
5	施設に決まりはあるの？	5
6	施設に何を持っていったいいの？	6
7	施設で自分の好きなことはできるの？	7
8	学校はどうなるの？	8
9	自分のプライバシーや秘密は守られるの？	9
10	自分や家族のことにについて教えてくれるの？	10
11	家族に会うことはできるの？	11
12	施設で体の具合が悪くなったときは？	12
13	つらい気持ちになったら？	13
14	たたかれたり、悪口を言われたりしたときはどうするの？	14
15	進路はどうしたらいいの？	16
16	いろいろなことを考えたり、信じたりしてもいいの？	17
17	自分の意見を言うことはできるの？	18
18	権利を守るしくみはあるの？	19
19	退所後に心配なことがあったら？	21
20	困ったときの相談窓口、相談先は？	22
21	児童相談所からあなたへのメッセージ	25

あなたのページ	27
---------	----

「あなたが できること、
していいこと、
ほかの人に してはいけないこと」
って書いてある。
どういふことか 言うて...」

ふいへん。
「権利」って 何ぞが 難しいやう。
どんなことか 書いてあるの？

「権利ノート」読んでるんだ。
「子どもの権利」のことが
くわしく 書いてあるんだ。

何 読んでいるの？



へえ 権利 なのかな

知っておくことは
大事だね

みんなも
どんなことが
書かれているのか
読んでみよう！

担当の〇〇さんにも
聞いてみようかな。



子どもの権利条約

子どもの権利条約は、世界中のこどもたちが持っている「権利」について書かれた約束のことだよ。

権利は、幸せに生きるために必要なもので、誰も奪うことができないし、守られないといけないものなんだ。

条約に書かれている代表的な権利を紹介するよ。

生きる権利

住む場所や食べるものがあり、必要な医療が受けられるなど、あなたの命や健康が守られること。

育つ権利

勉強したり遊んだり、自分らしく成長することができる。失敗したとしても何度でもやり直すチャンスや支援が受けられること。



守られる権利

プライバシーや秘密が大切に守られること。あらゆる暴力・虐待・差別から守られること。

参加する権利

伝えることができること。そして、その気持ちや意見が大切に受け止められること。

子どもの権利条約についてもっと知りたいときは…
日本ユニセフ協会のホームページ等で詳しく
知ることができるよ。

<https://www.unicef.or.jp/crc/>



児童相談所って どんなところ？

児童相談所は、こどもや家族に関することを相談するところだよ。

こどもと家族の話を聞き、こどもを一時保護をしたり、施設や里親さんの家で生活できるようにしたりすることを決めているんだ。

あなたの生活の場所を施設にすることを決めた後も、児童相談所の職員があなたに会いにきて話を聞くよ。
また、あなたの家族とも連絡を取り合うよ。



○児童相談所の職員を紹介するよ。

児童福祉司 (ケースワーカー)	こどもや家族の相談にのり、施設や学校の先生など色々な人から話を聞くよ。解決策と一緒に考えて、必要なサービスを受けられるようにしているんだ。
児童心理司	こどもの心の専門家だよ。 こどもの話を聞いたり、心理テストを使ったりして心が元気になるためのお手伝いをするよ。
一時保護所職員	しばらくの間、こどもを預かる一時保護所で、子どもたちを見守るよ。
そのほかにも、医師・保健師・看護師・弁護士がいて、こどもたちの安心・安全な生活を守るお手伝いをしているよ。	

施設や里親さんって どんなところ？

「施設」や「里親さんの家」は、さまざま理由があって家族と暮らすことのできないこどもたちが生活する場所なんだ。

一緒に生活する施設の職員や里親さんが、あなたが安心して楽しく生活を送るためのサポートや将来の自立に向けたサポートをしていくよ。

施設や里親さんにも、いろいろな種類があるよ。

施設

乳児院

児童養護
施設

自立援助
ホーム

児童心理
治療施設

児童自立
支援施設

里親

里親

ファミリー
ホーム

もし、あなたが施設や里親さんについて、もっと知りたいときは教えてね。施設に入る前には見学することもできるよ。

施設で生活する理由って？

あなたが家族と離れて施設で生活するのは、いろいろな理由があったからだよ。

児童相談所は、あなたの生活について、あなたやまわりの人たちと話をし、施設で生活することが安心・安全だと考えたんだ。

家族と離れて生活するのは、決してあなたのせいではないからね。

施設には、他にも家族と離れて生活しているこどもがいて、その理由や期間は一人ひとり違うよ。

そして、児童相談所は、あなたが施設を出て安心・安全に生活できるようになるまで、あなたや周りの人たちと話をつづけるんだ。



施設には決まりはあるの？

施設では、小さい子から大きい子までが一緒に生活しているよ。みんなが安心して、気持ちよく暮らしていくためには、色々な決まりや約束事があるんだ。

決まりを守ることはきゅうくつに感じることもあるかもしれないけど、おたがいの権利や安全を守るために必要なことなんだ。

わからないことがあれば、施設の職員にお話したり、聞きにくいことがあれば、児童相談所の職員に相談したりしてね。

これから暮らす施設での生活について、聞いてみたいことは？

施設^{し せつ}に何^{なに}を持^もっていいの？

あなたが生活^{せいかつ}するために必要^{ひつよう}な洋服^{ようふく}や学用品^{がくようひん}は、施設^{し せつ}で準備^{じゅんび}できるよ。あなたが大切^{たいせつ}にしているものは、持^もっていくことができるんだ。持^もっていきたいものを施設^{し せつ}や児童^{じどう}相談^{さうだん}所の職員^{しやくいん}に伝^{つた}えてみよう。



施設で自分の好きなことは できるの？

自由時間に、あなたは、絵を描いたり、音楽を聴いたり、運動をしたり、休みたいときは休むことができるよ。

おこづかいで、欲しいものを買うこともできるよ。

色々なスポーツや習い事なども楽しむことができるけれど、お金がかかる場合もあるので、相談してね。



がっこう 学校はどうなるの？

施設の近くの小学校、中学校、高校に通うことになるよ。
前の学校の友達のことで気になることがあれば、児童相談所の職員に聞いてみてね。

施設によっては、学校以外でもっと勉強したい気持ちが
あれば、塾に行くことも相談できるよ。

今の高校に通い続けたい人は、できるだけ通い続けられるように考えていくよ。



自分のプライバシーや秘密は 守られるの？

あなたが人に知られたくないと思っている秘密は大切に
するよ。

施設や児童相談所の職員、一緒に生活している人が、あ
なたの部屋に勝手に入ったり、手紙や日記を無断で見たり
しないよ。

また、あなたのまわりの大人は、秘密が守られるような
環境を作るように努力するよ。

あなたも他の人の秘密を大切にね。他の人の部屋に
勝手に入ったり、手紙や日記を無断で見たりすることはし
ないようにしよう。



自分^{じぶん}や家族^{かぞく}の^{おし}ことについて 教えてくれるの？

あなたが生まれた^うときの^{こと}や、どのように^{そだ}育ててきたのか、また、あなたの^{かぞく}家族の^{こと}についても^し知ることができ^るよ。知^しりたいときは、施設^{しせつ}や児童^{じどう}相談^{そうだん}所の^{しよくいん}職員^しに聞^きいてね。

あなたが知^しることによって、あなた^{じしん}自身^{きず}が傷^{きず}ついたり、だれかがいやな^{おも}思い^{おも}を^ししたりする^{とき}には、^{おし}すぐには^{おし}教^{おし}えて^{あげ}られない^{こと}もある^よ。



これまでの人生^{じんせい}の^{いろいろ}色々な^で出来事^{きごと}や^{きも}気持ち^{きも}を、あなたと大人^{おとな}が
一緒^{いっしょ}にたどりながら^{せいり}整理^{せいり}していく
ライフストーリーワークという^{ほうほう}
方法^{ほうほう}もある^よ。

家族に会うことはできるの？

あなたは、家族に連絡したり、会ったり、家族と一緒に出かけたり、家に帰って泊まったりすることができるよ。

家族の事情などで、あなたの希望がかなわないときもあるけど、そのときは、施設や児童相談所の職員があなたによく説明するよ。

また、あなたが家族と話したくないとき、会いたくないと思うときは、あなたの気持ちを大切にするので、教えてね。一緒に考えていこう。



施設で体の具合が悪く なったときは？

施設では、あなたが健康で元気に暮らせるように、栄養のバランスを考えた食事を用意しているよ。また、ゆっくり休めるようなお部屋やお布団、衣類を準備しているよ。

具合が悪くなったり、けがをしたりしたときは、がまんせずにすぐに相談してね。

必要なときには、病院などで検査や治療を受けることができるよ。

今、あなたの体のことで心配なことはあるかな？

- ・頭やお腹が痛い
- ・歯が痛い
- ・ねむれない
- など



13

つらい気持ちになったら？

人はだれでも、こわい思いや自分ではどうしようもない
出来事に出会ったとき、心や体には色々な反応が起こること
があるよ（“トラウマ”や“こころのケガ”と呼ぶんだ）。

心や体、行動で気になることがあったら、一人でかかえ
こまずに相談してね。施設や児童相談所の心理の職員に相
談することもできるよ。

こんなことはあるかな？

- ・ねむれない
- ・朝起きられない
- ・やる気が出ない
- ・体が痛い
- ・ちょっとしたことでイライラする
- ・ボーッとしてしまう
- など



たたかれたり、悪口^{わるぐち}を言われたり したときはどうするの？

あなたには安心^{あんしん}、安全^{あんぜん}に生活^{せいかつ}をする権利^{けんり}があるんだ。

生活^{せいかつ}のなかで、たたかれたり、悪口^{わるぐち}を言われたりすると、
安心^{あんしん}して生活^{せいかつ}できないよね。暴力^{ぼうりよく}や虐待^{ぎゃくたい}は、だれからで
あっても、どのような理由^{りゆう}があっても許^{ゆる}されるものではない
んだ。あなたや他の人^{ほかひと}がいやな思いやつらい思いをして
いるときは、相談^{そうだん}できる大人^{おとな}または22～24ページの相談先^{そうだんさき}
に話^{はなし}をしてね。

安心^{あんしん}して、安全^{あんぜん}に生活^{せいかつ}ができるように、あなたのことを
守^{まも}っていくので、あなたも他の人^{ほかひと}の権利^{けんり}を守^{まも}ろう。

あなたの身体^{からだ}や心^{こころ}を傷^{きず}つけたり、悪口^{わるぐち}を言ったり、つら
い思いをさせたりすることを虐待^{ぎゃくたい}と言うんだ。くわしくは
次のページ^{つぎ}を見^みてね。

● 虐待の種類

虐待には主に4つの種類があるんだ。次の項目があったら、相談できる大人か児童相談所の職員または22～24ページの相談先に教えてね。

【身体的虐待】

- ☐ たたかれる ☐ けられる ☐ なぐられる
- ☐ 外に出される など

【心理的虐待】

- ☐ いやなことや悪口を言われる ☐ 差別される
- ☐ 無視される など

【ネグレクト】

- ☐ ご飯を食べさせてもらえない
- ☐ 病院に連れて行ってもらえない など

【性的虐待】

- ☐ お風呂をのぞかれる
- ☐ はだかの写真をとられる
- ☐ 胸や性器などのプライベートゾーンをさわられる など



からだの特別大事なところは「プライベートゾーン」というよ。
主に口と水着や下着でかくれる場所のことだよ。
見るのもさわるのも自分だけだよ。

進路はどうしたらいいの？

学校卒業後の進路は、就職や進学などさまざま。

進学を希望する場合は、奨学金などの支援もあるので、一緒に調べていこう。

就職を希望する場合は、ひとり暮らしや運転免許の取得に向けた支援もあるんだ。

どの進路を選ぶのかは、あなた自身の気持ち、選択が大切だよ。家族や施設・児童相談所の職員と一緒に相談しながら決めていこう。



16

いろいろなことをかんがえたり、
しんじたりしてもいいの？

あなたは、自由にものごとをかんがえたり、なにかをしんじたりすることができるんだ。

まわりの人はあなたのかんがえやしんじているものをたいせつにするよ。

まわりの人も同じように、いろいろなかんがえかたを持っているので、まわりのひとがあなたのかんがえをたいせつにするように、あなたもその人のかんがえをたいせつにしよう。



自分の意見を言うことは できるの？

あなたの気持ちや、あなたが思っていること、考えていることについて自由に言うことができるんだ。

施設や児童相談所の職員、学校の先生などのまわりの大人は、あなたの意見や希望を聞きながら、より良くなるように一緒に考えていくよ。

施設での生活やこれからのことについて、あなたの思いや考えをまわりの大人に伝えてね。

言葉で言いにくいことは、手紙などで伝えることもできるし、施設や児童相談所の職員に伝えにくいことがあるときは、別の人にも伝えることができるよ。



けん り まも 権利を守るしくみはあるの？

児童相談所や施設には、こどもの権利を守るためのしくみがたくさんあるんだ。その中でも、代表的なしくみを紹介するね。

児童相談所は、あなたや家族の意見を聞いてから、会議を開いて、みんなでこれからのことを決めていくよ。

施設で生活している間も児童相談所の職員があなたに会いに来て、あなたの気持ちや考えを聞くよ。

施設では、いろいろな大人があなたの気持ちや考えを聞いてくれるよ。

定期的に自立支援会議というものがあって、施設での生活について、あなたがこれからどうしていききたいか、気持ちや考えを聞かれるよ。

また、施設や児童相談所の職員ではない、話を聞いてくれる専門の人が施設に来ることがあるよ。

あなたの話を聞いて、あなたの気持ちや意見を相手に伝えるお手伝いをしてくれるんだ。



こま
困ったときには、

し せつ 施設には、い けん ぽ こ 意見箱という、じ ぶ ん 自 分のい けん 意 見を か 書いてい 入 れるこ
とができる ぽ こ 箱が お 置いてあるよ。

い けん ぽ こ 意見箱がどこにあるのか た し 確かめてみよう！

ほ か 他にも、このノートの22～24ページに か 書いてある 相 談 窓
ぐ ち 口 に れ ん ら く 連絡したり、て が み 手 紙を お く 送ったりすることもできるよ。



退所後に心配なことが あったら？

あなたが施設を退所したあとも、生活のことや家族のことなど、困ったことがあれば相談することが出来るよ。

あなたには、どのようなときでも、安心して自分らしく生活する権利があるので、困ったことがあれば、一人でかかえこまず、施設の職員や22～24ページの相談先に相談してね。

たくさんの大人が、あなたのことを応援しているよ。



こま 困ったときの相談窓口、 そうだんまどぐち そうだんさき 相談先は？

生活する中で困ったことがあるときや、はずかしくて相談できないとき、なぐられたり、ひどいことをされたときには、施設の職員や学校の先生などに相談をすることのほか、これから紹介する方法の中から、あなたの好きな方法で相談することができるよ。

1 いけんぼこ 意見箱

施設の生活の中で困ったことを紙に書いて、施設の中にある「意見箱」に入れてね。施設にいる「苦情解決責任者」が、責任を持って解決してくれるよ。

それでも解決できていないと感じたときには、「第三者委員」という、施設とは関係のない人に相談することもできるんだ。

2 じどうそうだんじょ 児童相談所

児童相談所に直接相談することができるよ。

受付時間 平日8時30分～17時15分

- ☐ 中央児童相談所 028-665-7830
chuuou-js@pref.tochigi.lg.jp
- ☐ 県南児童相談所 0282-24-6121
kennan-js@pref.tochigi.lg.jp
- ☐ 県北児童相談所 0287-36-1058
kenhoku-js@pref.tochigi.lg.jp

3 こどもの問題の専門家

施設や児童相談所のことで、どうしても納得できないときに相談できる場所があるよ。あなたの話を聞いて、場合によっては、その後事務局で調査し問題の解決を図るよ。

栃木県子ども・子育て審議会 児童処遇部会 事務局
(栃木県こども政策課内) 028-623-3067

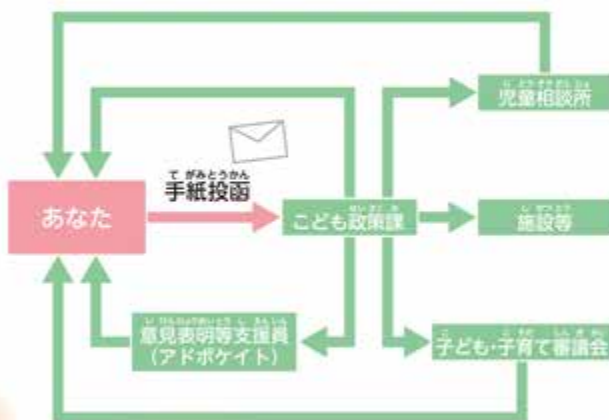
kodomo@pref.tochigi.lg.jp

受付時間 平日8時30分～17時15分

4 手紙

ノートに付いている用紙は、困ったことを相談する手紙として使えるよ。出した手紙は「栃木県こども政策課」へ届くよ。

手紙を出した後は、このような流れであなたからの相談に対応するよ。



もちろん、「○○には言わないでほしい」と書いてもいいよ。
ただし、どうしても必要なときには、一緒に考えてくれる人たちと協力して対応することもあるよ。

5 施設を退所した後

退所した後の相談を専門に聞いてくれるところもあるよ。

とちぎユースアフターケア事業協同組合 028-680-4686

<http://tyac.sakura.ne.jp/index.html>

LINEで相談することもできるよ。

(相談@とちぎユース)



6 そのほかの相談先

施設で生活していても、していなくても相談できるよ。

テレホン児童相談〈栃木県〉 ・誰にも話せない悩みがあるけど、どこに相談したらよいか分からないときに。匿名でも相談できるよ。	028-665-7788 (毎日9時～20時)
24時間子どもSOSダイヤル〈文部科学省〉 ・いじめで困っていたり、自分の安全に不安があったりしたときに。学校のこと、生活のこと、何でも相談できるよ。	0120-0-78310 (いつでも繋がるよ)
子どもの人権110番〈法務省〉 ・権利について守られていないと感じたときに。 電話のほかにもメール相談とLINE相談ができるよ。 https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html   ホームページ LINEの友だち追加	0120-007-110 (月～金 8時30分～17時15分)
チャイルドライン〈NPO法人チャイルドラインとちぎ〉 ・18歳までのこどものための相談先だよ。SNSを使って相談できるよ。 ※チャットでの相談はホームページから。 https://childline.or.jp/ 	0120-99-7777 (毎日16時～21時)

^{じ どうそうだんじょ} 児童相談所から あなたへのメッセージ

^{あた}新しく_____さんの^{たんとう}担当になりました。^{じ こしょうかい}自己紹介するね。

^{なまえ}名前 _____ ^ひ日にち _____
^す好きなもの _____
 ひとことメッセージ _____

^{なまえ}名前 _____ ^ひ日にち _____
^す好きなもの _____
 ひとことメッセージ _____

^{なまえ}名前 _____ ^ひ日にち _____
^す好きなもの _____
 ひとことメッセージ _____

^{なまえ}名前 _____ ^ひ日にち _____
^す好きなもの _____
 ひとことメッセージ _____

名前

日にち

好きなもの

ひとことメッセージ

名前

日にち

好きなもの

ひとことメッセージ

名前

日にち

好きなもの

ひとことメッセージ

名前

日にち

好きなもの

ひとことメッセージ

名前

日にち

好きなもの

ひとことメッセージ

あなたのページ

聞^ききたいことや知^しりたいことを書^かいてね



こどもの^{けんり}権利ノート
～これから施設^{しせつ}で生活^{せいかつ}するあなたへ～

令和^{れいわ}7(2025)年^{ねん}3月^{がつ}

編集・発行^{へんしゅう はっこう}

栃木^{とちぎ}県^{けん}保健福祉^{ほけんふくし}部^ぶ

こども政策^{せいさく}課^か・中央^{ちゅうおう}児童^{じどう}相談^{さうだん}所^{じょ}・
けんなん じ どうそうだんじょ けんほく じ どうそうだんじょ
県南^{けんなん}児童^じ相談^{さうだん}所^{じょ}・県北^{けんほく}児童^じ相談^{さうだん}所^{じょ}

協力^{きょうりょく}

力^{りょく}

栃木^{とちぎ}県^{けん}児童^じ養護^{ようご}施設^{しせつ}等^{とう}連絡^{れんらく}協議^{ぎぎょう}会^{かい}