

けん り

こどもの権利ノート

～これから里親さんの家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}大切な人^{ひと}。

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、ほかの人^{ひと}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。

あなたが困^{こま}ったとき、つらいとき、なやんでい
るとき、児童^{けいどう}相談所^{さうだんじょ}の職員^{しよくいん}とお話^{はなし}をするときなど、
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、まわりの大人^{おとな}たち
に聞^きいてみよう。

あなたと一緒^{いっしょ}に考^{かんが}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	里親さんの家・ファミリーホームで生活する理由って？	4
5	里親さんの家での生活	5
6	里親さんの家で自分の好きなことはできるの？	6
7	学校はどうなるの？	7
8	自分のプライバシーや秘密は守られるの？	8
9	自分や家族のことについて教えてくれるの？	9
10	里親さんの呼び方、苗字はどうする？	10
11	体の具合が悪くなったときは？	11
12	つらい気持ちになったら？	12
13	たたかれたり、悪口を言われたりしたときはどうするの？	13
14	進路はどうしたらいいの？	15
15	いろいろなことを考えたり、信じたりしてもいいの？	16
16	自分の意見を言うことはできるの？	17
17	権利を守るしくみはあるの？	18
18	里親さんの家を出た後に心配なことがあったら？	20
19	困ったときの相談窓口、相談先は？	21
20	児童相談所からあなたへのメッセージ	24
	あなたのページ	26

「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 とうとう...

ふいへん。
「権利」って 何ぞが 難しいやう。
どんなことが 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こと。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里親さんの家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、里親さんや学校の先生など色々な人から話を聞くよ。解決策を一緒に考えて、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、こ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。

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

あなたのほかにも、栃木県では100人以上のこどもが里親さんの家で生活しているんだ。

一緒に生活する里親さんたちが、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。

さとおや いえ 里親さんの家・ファミリー せいかつ りゆう ホームで生活する理由って？

あなたがさとおや いえ せいかつ りゆう
 里親さんの家で生活するのは、いろいろな理由
 があったからだよ。

じ どうそうだんじょ
 児童相談所は、あなたのせいかつ
 生活について、あなたやあなた
 のまわりの人たちと話をし、さとおや いえ せいかつ
 里親さんの家で生活するこ
 とがあんしん あんぜん かんが
 とが安心・安全だと考えたんだ。

か ぞく はな せいかつ けつ
 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。

さとおや いえ せいかつ き かん ひとり ちが
 里親さんの家で生活する期間は一人ひとり違うんだ。

か ぞく あんしん あんぜん せいかつ うち
 家族と安心・安全に生活できるようになれば、お家にも
 どることもあるし、なかには、さとおや いえ じ りつ
 里親さんの家から自立する
 人もいるよ。

これからのことは、あなたのきもちをたいせつ
 大切に、あなたや
 あなたのまわりの人たちと話し合って決めていくよ。



さとおや いえ せいかつ 里親さんの家での生活

さとおや いえ ちい こ おお こ いっしょ
 里親さんの家では、小さい子から大きい子までが一緒に
 せいかつ
 生活することがあるよ。みんなが楽しく、安心して生活す
 るために、よく話し合っはな あて、おたがいの権利けん りや安全あんぜんも大切
 にしようね。

また、あなたが生活せいかつするために必要な洋服ひつようや学用品ようぶくは、
 さとおや じゅん び
 里親さんが準備するよ。

わからないことがあれば、里親さんさとおやにお話はなししたり、聞き
 にくいことがあれば、児童相談所じどうそうだんじょの職員しよくいんに相談そうだんしたりしてね。

これから暮らす里親さんの家での生活せいかつについて、聞いてみたいことは？

6 ^{さと おや}里親 ^{いえ}さんの家 ^{じ ぶん}で自分の ^す好きなことはできるの？

あなたは、^え絵を^か描いたり、^{おんがく}音楽を^き聴いたり、^{うんどう}運動をした
り、^{やす}休みた^{やす}いときは休むことができるよ。

おこづかいで、^ほ欲しいものを^か買うこともできるよ。

^{いろいろ}色々な^{なら}スポーツや^{こと}習い事なども^{たの}楽しむことができるけれど、
^{かね}お金がかかる^{ば あい}場合もあるので、^{そうだん}相談してね。



がっこう 学校はどうなるの？

里親さんの家の近くの小学校、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。

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。

里親さんたちが、あなたの手紙や日記を無断で見たり、
勝手に部屋に入ったりすることはないよ。

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。



自分や家族の^{じぶん かぞく}ことについて 教えてくれるの？^{おし}

あなたが生まれた^うときのことや、どのように^{さだ}育てきたのか、また、あなたの家族^{かぞく}のことについても知る^しことができるよ。知りたいときは、里親^{さとおや}さんや児童相談所^{じどうそうだんじょ}の職員^{しょくいん}に聞いてね。

あなたが知る^しことによって、あなた自身^{じしん}が傷^{きず}ついたり、だれかがいやな思い^{おも}をし^{おし}たりするときには、すぐには教えてあげられないこともあるよ。

あなたが家族^{かぞく}に会^あいたいと思^{おも}ったら、里親^{さとおや}さんか児童相談所^{じどうそうだんじょ}の職員^{しょくいん}に教えてね。家族^{かぞく}の事情^{じじょう}によっては会^あえないときもあるけれど、そのときは、児童相談所^{じどうそうだんじょ}の職員^{しょくいん}があなたによ^{せつめい}く説明^{せつめい}するよ。



これまでの人生^{じんせい}の色々^{いろいろ}な出来事^{できごと}や気持ち^{きもち}を、あなたと大人^{おとな}が一緒^{いっしょ}にたどりながら整理^{せいり}していくライフストーリーワークという方法^{ほうほう}もあるよ。

里親さんの呼び方、苗字は どうする？

里親さんをなんて呼んでる？

あなたの苗字はなんていう？

里親さんの苗字はなんていうか知っている？

里親さんの呼び方や、あなたが普段どちらの苗字を使うかは、あなたの気持ちを大切にしながら、まわりの大人たちと相談して決めていくよ。



からだぐあいわる 体の具合が悪くなった ときは？

里親さんは、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。

いま、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



12

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、一人でかえこまずに相談してね。児童相談所には児童心理司という専門の職員もいるので、相談したいときは、職員に聞いてね。

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^{おも}をさせることを虐待^{ぎゃくたい}と言うんだ。くわしくは次の
ページ^みを見てね。

あなたがいやな思い^{おも}やつらい思い^{おも}をしているときは、相
談^{だん}できる大人^{おとな}または21～23ページ^{そうだんさき}の相談先^{はなし}に話をしてね。

● 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21～23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】

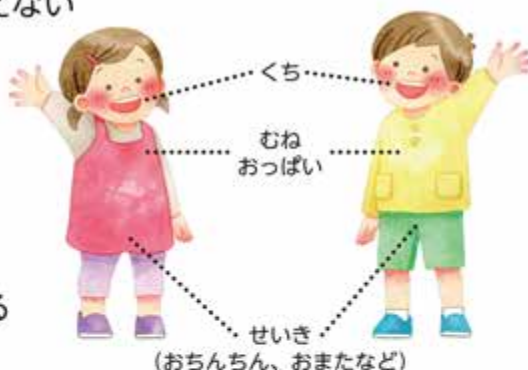
- ☐ ご飯を食べさせてもらえない
- ☐ 病院に連れていって
もらえない など

【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

プライベートゾーン



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。家族や里親さん・児童相談所の職員と一緒に相談しながら決めていこう。



15

いろいろなことをかんが^{かんが}えたり、
しん^{しん}じたりしてもいいの？

あなたは、自由^{じ ゆう}にものごとをかんが^{かんが}えたり、なにかをしん^{しん}じたり
することができるんだ。

里親^{さと おや}さんはあなたのかんが^{かんが}えやしん^{しん}じているものをたいせつ^{たいせつ}にする
よ。

里親^{さと おや}さんたちもおな^{おな}のように、いろいろなかんが^{かんが}えかた^{かた}を持っ
ているので、あなたもそのひと^{ひと}のかんが^{かんが}えたいせつ^{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。

里親さん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。

里親さんの家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、里親さん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？

こどものけん り まも 権利を守るためのしくみがたくさんあるんだ。
そのなか でも、だいひょうてき 代表的なしくみをしょうかい 紹介するね。

じ どうそうだんじょ 児童相談所は、あなたや かぞく 家族の い けん き 意見を聞いてから、かいぎ 会議
をひら 開いて、みんなでこれからのことをき 決めていくよ。

さと おや 里親さんの いえ せいかつ 生活しているあいだ 間には、じ どうそうだんじょ しょういん 児童相談所の職員
があ 会いにき 来て、さと おや 里親さんの いえ せいかつ 生活についてあなたのき 気
もち 持ちやかんが 考えをき 聞くよ。

また、じ どうそうだんじょ しょういん 児童相談所の職員ではない、はなし き 話を聞いてくれるせん 専
もん 門の人があなたにあい 会に来ることがあるよ。

あなたの はなし き 話を聞いて、あなたの きもち い けん あい て つた 気持ちや意見を相手に伝
えるおてつだ 手伝いをしてくれるんだ。



こま
困ったときには、

じ どうそうだんじょ
児童相談所や、そのほかにも相談できる窓口がたくさん
あるよ。

このノートの21～23ページに書いてある相談窓口に連絡
したり、て がみ おく
手紙を送ったりすることもできるよ。



さとおや いえ で あと
 里親さんの家を出た後に
 しんばい
 心配なことがあったら？

あなたが^{さとおや}里親さんの家^{いえ}を巣立^{すだ}ったあとも、生活^{せいかつ}のことや
 家族^{かぞく}のことなど、困^{こま}ったことがあれば相談^{そうだん}することが出来^{でき}
 るよ。

あなたには、どのようなときでも、安心^{あんしん}して自分^{じぶん}らしく
 生活^{せいかつ}する権利^{けんり}があるので、困^{こま}ったことがあれば、一人^{ひとり}でか
 かえこまずに相談^{そうだん}してね。

たくさんのお^おとなが、あなたのことを応援^{おうえん}しているよ。

困^{こま}ったときの連絡^{れんらくさき}先は、21～23ページを^み見てね。



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、里親さんや学校の先生などに相談をすることや、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 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

2 こどもの問題の専門家

里親さんの家での生活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

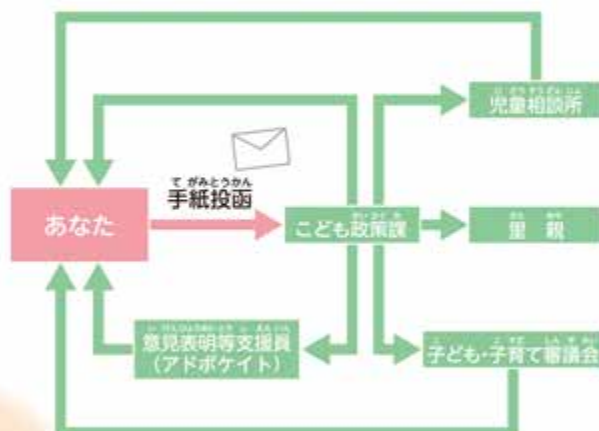
kodomo@pref.tochigi.lg.jp

受付時間 平日8時30分～17時15分

3 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、「〇〇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。

4 里親さんの家を出た後

里親さんの家を出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)



5 そのほかの相談先

里親さんの家で生活していても、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わからないときに。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

あたら 新しく_____さんの^{だんとう}担当になりました。自己^{じ こ}紹介^{しょうかい}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

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

なまえ
名前

ひ
日にち

す
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^かを書いてね

あなたのページ

聞きたいことや知りたいことを書いてね



こどもの権利ノート

～これから里親さんの家で生活するあなたへ～

令和7(2025)年3月

編集・発行

栃木県保健福祉部

こども政策課・中央児童相談所・

県南児童相談所・県北児童相談所

協

力

(一財)栃木県里親連合会