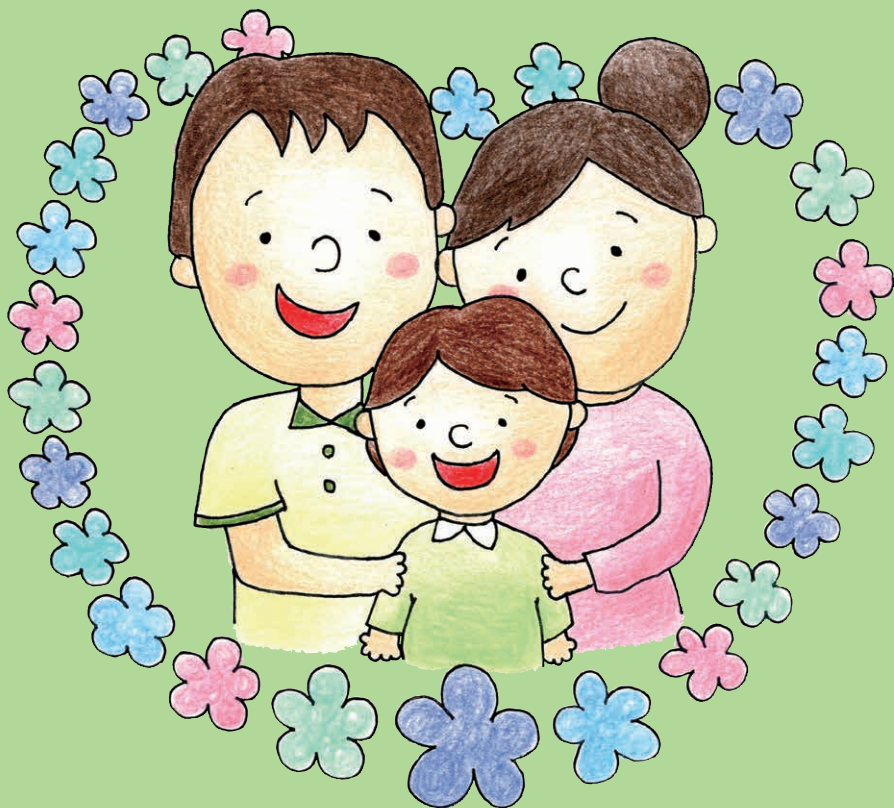


あなたの未来をひらくノート



なまえ

たいせつな _____ さんへ

これから ^{さとあや} 里親さん ^{いえ} の家で

くらす あなたは、

いろいろな しんぱいや

「はてな？」が あると おもいます。

そんな あなたに

^{さとあや} 里親さんや ^{かてい} こども家庭センター ^{ひと} の人など

あなたの ^{ちから} 力に なりたいと

おもっている ^{おとな} 大人からの

メッセージを おくります。



このノートには
あなたが ^{げんき}元気で、
しあわせに くらすために、
あなたが ^{じぶん}自分で できること、
^{おとな}大人が あなたのために することを
かいています。

だから、
^{さとおや}里親さんの家 ^{いえ}で くらすときは、
このノートを よく よんでください。

そして、
ずっと たいせつに もっていて、
いつでも よみかえして くださいね。





もくじ



1 どうして ^{さとおや}里親さんの^{いえ}家で せいかつするの？

2 「^{さとおや}里親」って なあに？

3 ^{さとおや}里親さんの^{いえ}家って どんなところ？

4 ^{さとおや}里親さんのよびかた ^{じぶん}自分のみょうじは

どうなるの？

5 ^{さとおや}里親さんの^{いえ}家で ルールや やくそくは あるの？

6 ^{じぶん}自分の かぞくに あうことは できるの？

7 ^{じぶん}自分や かぞく について

しりたいときは どうすればいいの？

8 いやなことは されないの？

9 こまったときや なやんだり したとき ^{じぶん}自分の

きもちを はなしたいときは どうすればいいの？





- 10 けがや びょうきを したときは どうすればいいの？
- 11 ひみつにして おきたいことは まもられるの？
- 12 じゆうに かんがえたり しんじたり してもいいの？
- 13 ^{がっこう}学校を そつぎょうしたら どうなるの？
- 14 いつまで ^{さとあや}里親さんの^{いえ}家で せいかつするの？

プロフィール

^{じぶん}自分のページ

^{かてい}こども家庭センターのたんとう

「 」^け家

「 」^け家でのおもいで

こまったときに そうだんする ところ

はがき



1 どうして ^{さとおや}里親さんの家で ^{いえ}せいかつ
するの？

^{さとおや}里親さんの家 ^{いえ}で せいかつする ことが
いまの あなたの せいちょうにとって
いちばん よいと おもったからです。

これは あなたにとって たいせつなことだから
こども家庭センター ^{かてい}の ^{ひと}の人が
あなたに きちんと つたえます。

^き気になることは なんでも しつもんしてくださいね。



しばらく せいかつして
そのときの あなたにとって
いちばんよい せいかつを かんがえて
しせつや あたらしい ^{さとおや}里親さんの家^{いえ}に うつって
せいかつする ことも あります。



2 「^{さとおや}里親」ってなあに？

いろいろな 「りゆう」が あって、
かぞくと はなれて せいかつする ^こ子どもたちを
そだててくれる 「おうち」 です。

^{さとおや}里親さんの^{いえ}家には

^{さとちち}里父さんや ^{さとはは}里母さんが います。

おじいさんや おばあさん

^{ほか}他の^こ子どもが^{いえ}いる家も あります。



さとおや 里親さんの^{いえ}家で せいかつしている ^こ子どもは

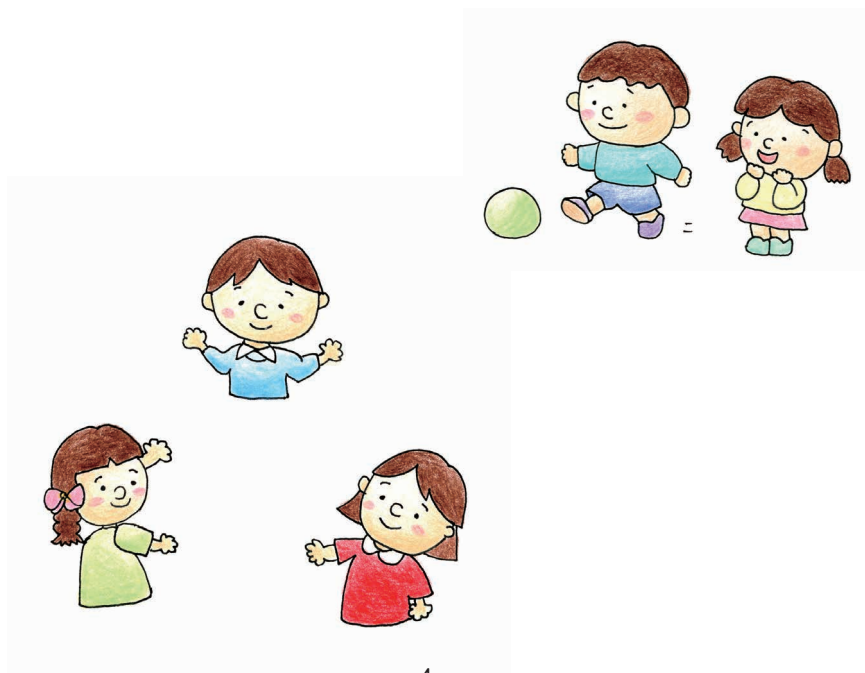
たくさんいます。

さとおや 里親さんの あつまり (さとおやか^い会) があって

さとおや 里親さんの^{いえ}家で せいかつしている

^こ子どもたちと はなしを したり あそんだり

できます。



3 ^{さとおや}里親^{いえ}さんの家って どんなところ？

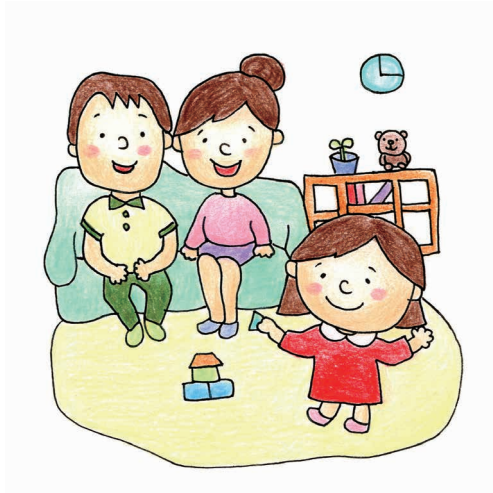
^{さとおや}里親さんは あなたを

「かぞくのひとり」だとおもっています。

だから あなたは ^{さとおや}里親^{いえ}さんの家を

^{じぶん}自分の家^{いえ}だとおもって ください。

そして あなたの かぞくとの きずなは
つながって います。



4 ^{さとおや}里親さんのよびかた ^{じぶん}自分のみょうじは
どうなるの？

^{さとおや}里親さんの よびかたは いろいろあります。

「おじさん」、「おばさん」

「^{かあ}お母さん」、「^{とう}お父さん」

それとも・・・。

あなたの みょうじは_____といえます。

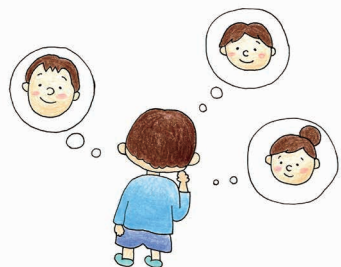
^{さとおや}里親さんの みょうじは_____といえます。

^{さとおや}里親さんの よびかたや

あなたが どちらの みょうじを つかうかは

あなたの きもちを たいせつに しながら

^{さとおや}里親さんと そうだんして きめることになります。



5 ^{さとおや}里親さんの家^{いえ}で ルールや やくそくは
あるの？

ほかの家と ^{いえ}おなじように

^{さとおや}里親さんの家^{いえ}にも 「きまり」が あります。

きまりは みんなが たのしく あんしんして
せいかつする ために あります。

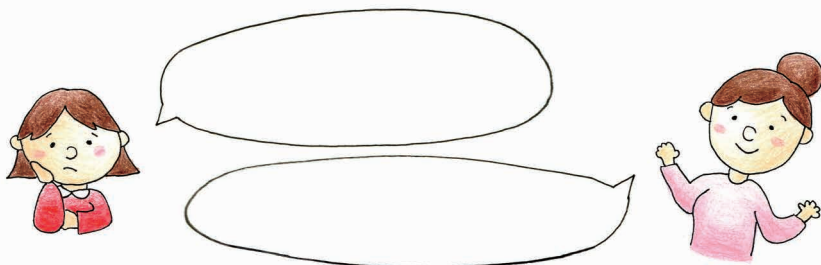
もちろん あなたは

^{じぶん}自分のものを もっていけるし

あたらしい ^{がっこう}学校にも かよえるし

すきな しゅみを たのしむことが できます。

^{さとおや}里親さんと きめたことを かいてみましょう！



テレビや パソコン ^{ほん}本をみて

いろいろなことを するのも たいせつです。

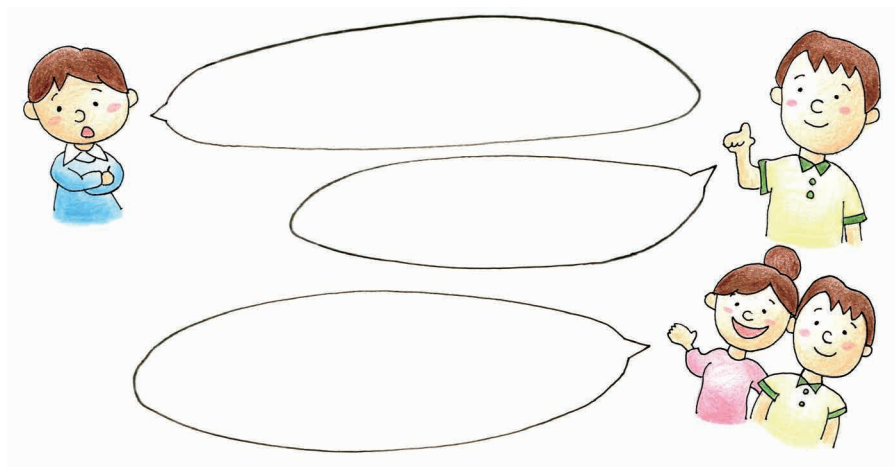
ただ あなたの こころや

からだのために よくないものも あるから

「だめだよ」と いわれることも あります。

「なぜかな？」と おもったら

そのきもちを ^{さとおや}里親さんに はなして くださいね。



6 ^{じぶん} 自分のかぞくに あうことはできるの？

あなたにとって かぞくは たいせつですね。

だから かぞくの^{ひと}人と てがみや でんわで
れんらくしたり あうことが できます。

ただ あなたの しあわせのために

それらが できないことも あります。

^{さとおや} 里親さんや ^{かてい} こども家庭センターの^{ひと}の人に
そうだしましよう。



7 ^{じぶん}自分や ^{かぞく}かぞくについて ^{しり}しりたい
ときは ^{どうすれば}どうすれば ^{いいの}いいの？

あなたは ^{じぶん}どのように ^{自分}自分がうまれて
そだってきたか ^{ということ}ということ
^{かぞく}かぞくのことを ^ししることが ^{できます}できます。

しせつから ^{さとおや}里親さんの ^{いえ}家に ^{きた}きた
あなたも ^{おなじ}おなじ ^{です}です。

しせつに ^{いた}いたころの ^{じぶん}自分のことを
^ししることが ^{できます}できます。

^き気になることや ^{しんぱい}しんぱいなことが ^{あれば}あれば
^{さとおや}里親さんや ^{かてい}こども家庭センターの ^{ひと}の人に
^{きいて}きいてくださいね。

あなたが ^{わかる}わかるように ^{すこ}すこしずつ ^{つた}つたえます。



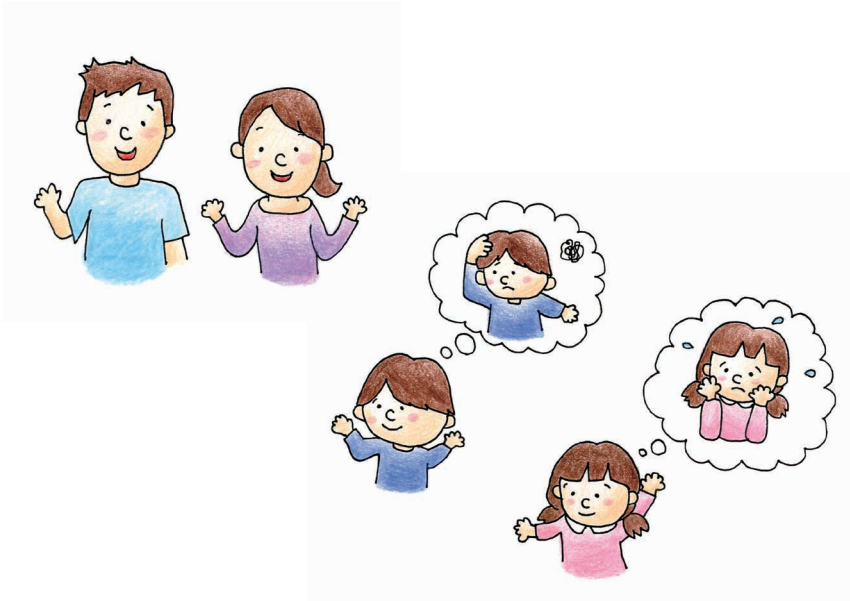
8 いやなことは されないの？

おとこ こ おんな こ 男の子も 女の子も たたかれたり

きずつくことや いやらしいことを いわれたり
プライベートゾーンを さわられたり することは
よくないことです。

いやなことは はっきり 「いやだ」といみましょう。

あなたも ほかの^{ひと}人が いやがることは
しないように しましょう。



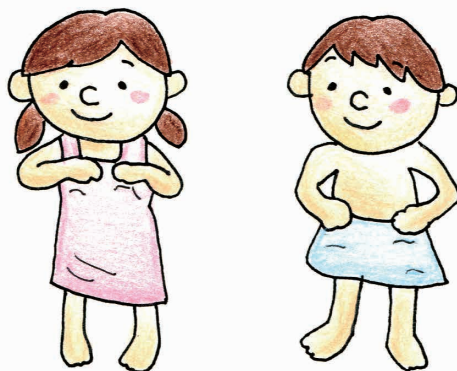
もし そういうことを されたら
けっして ひとりで なやまずに
はなしやすい人に ^{ひと} そうだん しましょう。

そして プライベートゾーンは かくしましょう。

※プライベートゾーンとは・・・

みずぎや したぎで かくす ところで あなたの たいせつな
ところ です。

プライベートゾーン



9 こまったときや なやんだり したとき
自分のきもちを はなしたいときは
どうすればいいの？

こまったり なやんだり したら

さとおや 里親さんや がっこう せんせい 学校の先生

こども家庭センターの人などに はなしをしましょう。

いっしょに かんがえて たすけてくれます。

わからないことは 「どうして？」と ききましょう。

「わたしはこうおもう」 「わたしはこうしたい」
ということも たいせつです。

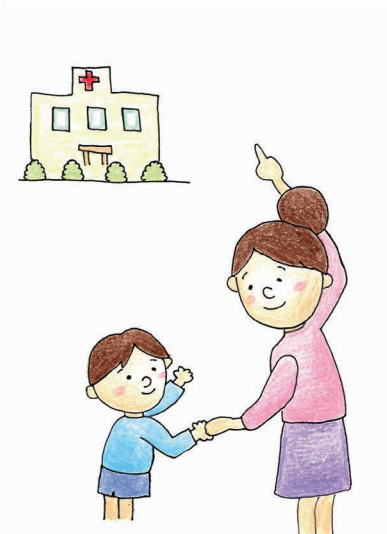
あなたの きもちは きちんと きいて もらえます。



10 けがや びょうきを したときは どうすればいいの？

あなたが けがをしたり びょうきに なったとき
は^{さとおや}里親さんが ^{てあ}手当てや おせわを してくれるし
びょういんにも つれていって くれます。

からだに ついて しんぱいなことが あれば
ひとりで なやんだり がまん しないで
^{はや}早めに ^{さとおや}里親さんにはなして くださいね。

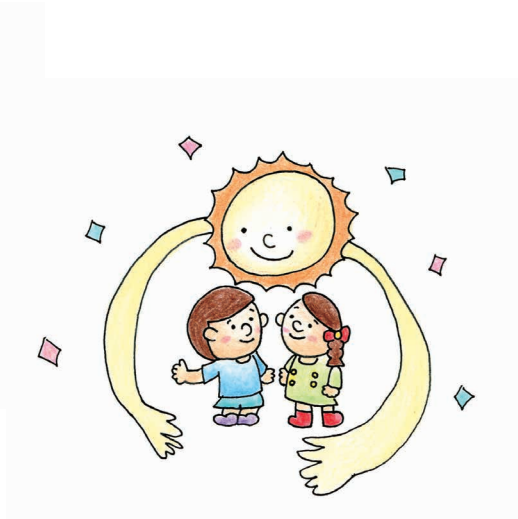


11 ひみつにして おきたいことは まもられるの？

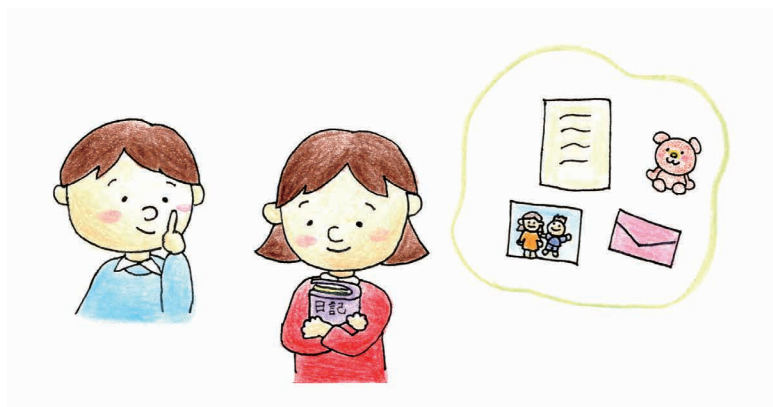
あなたが ^{ひと}人に しられたくないことは
ひみつやプライバシー として まもられます。

カバンや てがみ ひきだしのなかを
ことわりや りゆうもなく みられることは
ありません。

あなたも ^{さとおや}里親さんや ともだちの
たいせつな ひみつを まもって くださいね。



ただ ひみつの ないようが
あなたや ほかの^{ひと}人を きずつけるときには
どうしたらいいか いろいろな ^{ひと}人たちと
そうだん することも あります。



12 じゅうに かんがえたり しんじたり してもいいの？

あなたは いろいろな かんがえを もったり
しんじたり することができます。

そして あなたと ちがう かんがえを
おしつけられる ことも ありません。

だから あなたも
ほかの^{ひと}人の きもちを よくきいて
たいせつに しましょう。



13 ^{がっこう} 学校を ^{そつぎょう} したら
どうなるの？

あなたが ^{ちゅうがっこう} 中学校や ^{こうこう} 高校を

^{そつぎょう} してから

しながくするか ^{しゅうしょく} するかは

^{じぶん} 自分で ^{かんがえて} きめることが ^{できます}。

いろいろな ^{ほうほう} があるから

このような ^{だいじな} じきには

^{さとおや} 里親さんや ^{がっこう} 学校の先生 ^{かぞく} や

^{かてい} こども家庭センターの ^{ひと} 人に ^{そうだん} してください。



14 いつまで ^{さとおや}里親^{いえ}さんの家で
せいかつ するの？

あなたや あなたの家族の もんだいが

かいけつ してくると

^{じぶん}自分の家^{いえ}に かえることや

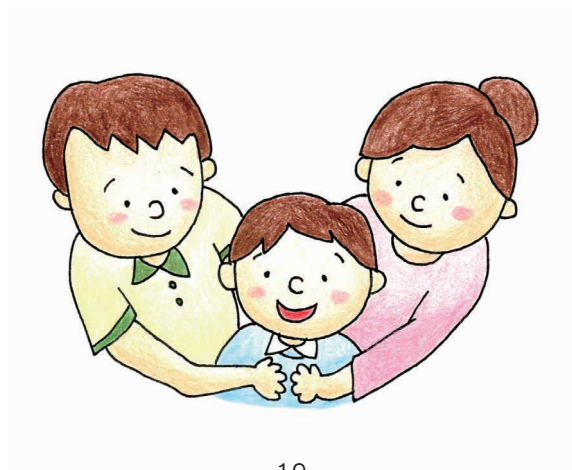
^{さとおや}里親^{いえ}さんの家から ^で出て

ひとりでせいかつすることを ^{かん}がえていきます。

このことは とても ^{たい}せつな^{こと}だから

^{さとおや}里親^{いえ}さんや ^{かぞく}家族 ^{かてい}こども家庭^{ひと}センターの^{ひと}人とも

よく はなしあって いきましょう。



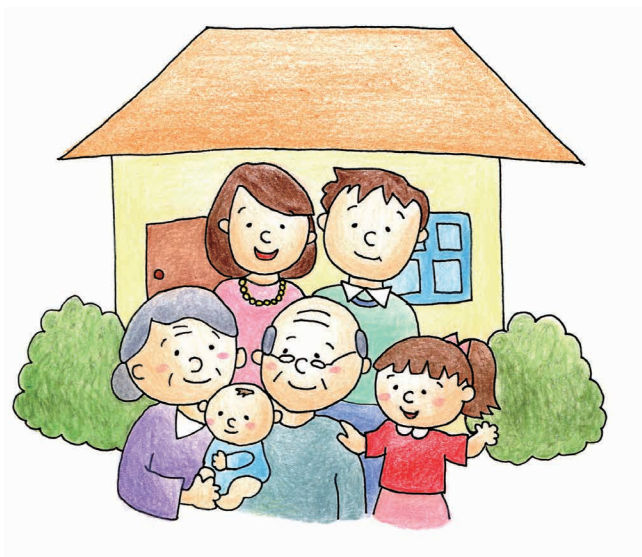
さとおや いえ で
里親さんの家を 出たあとでも

こまったことが あったら

いつでも さとおや
里親さんに

そうなんすることが できます。

みんな あなたの 未来を おうえん しています。



プロフィール



なまえ

ニックネーム

たんじょうび

ねん	がつ	にち
年	月	日

さとあや
里親さんの

いえ き ひ

ねん	がつ	にち
年	月	日

けつえきがた

がた

すきなこと・もの・ひと

すきなたべもの

きれいなたべもの

すきなあそび

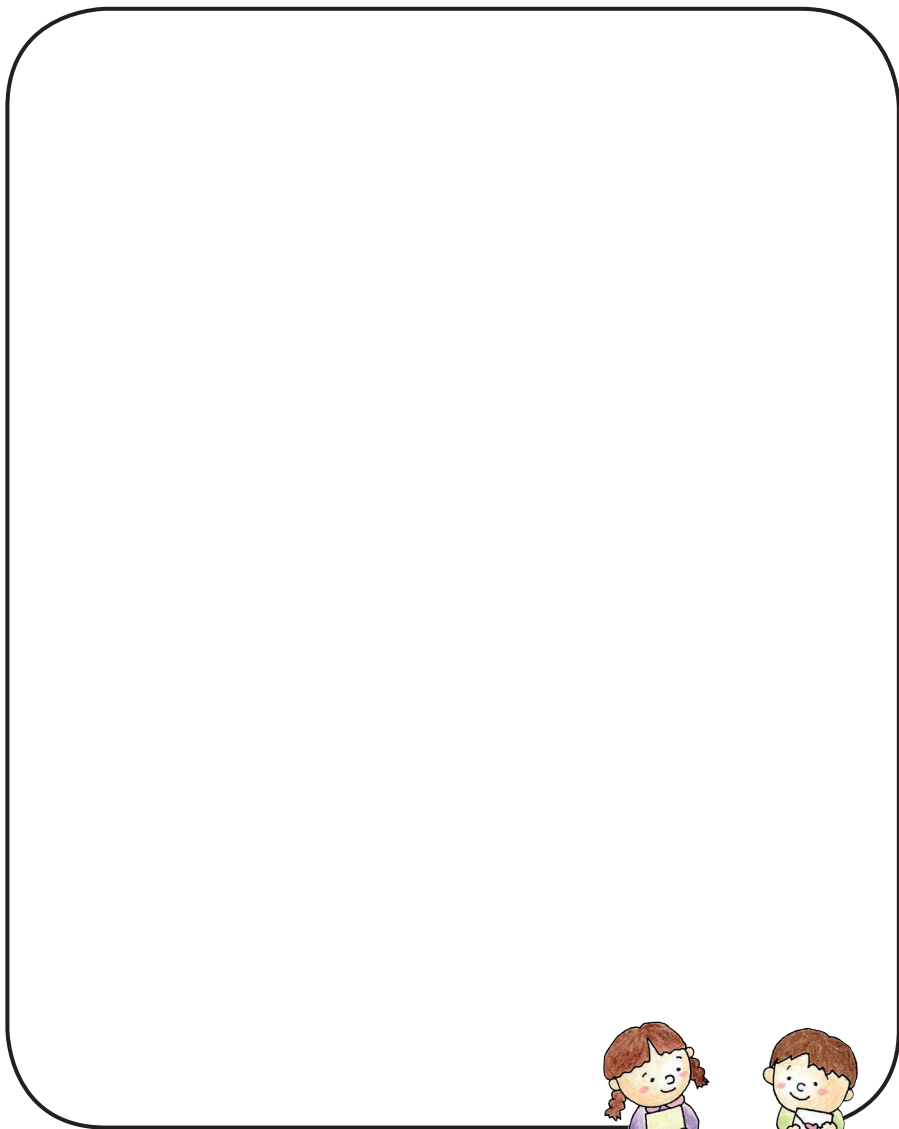
おとなになったら

なにになりたい?



じぶん
自分のページ

あなたがおもったことや、かきたいことをかいてみましょう。
だれかにかいてもらうのもいいですね。



こども家庭センターのたんとう

(_____ こども家庭センターのたんとう)

ねん がつ にち
年 月 日

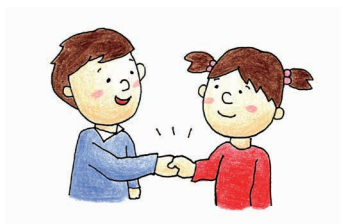
-
-

ねん がつ にち
年 月 日

-
-

ねん がつ にち
年 月 日

-
-



「け家

こまったときには^{さとおや}里親さんにそうだんできます。

(^{さとおや}里親さんのなまえ)

•

•

^{さとおや}里親さんに^い言えないときには、いっしょにすむほかのかぞくにそうだんしてもいいでしょう。

(いっしょにすむかぞく)

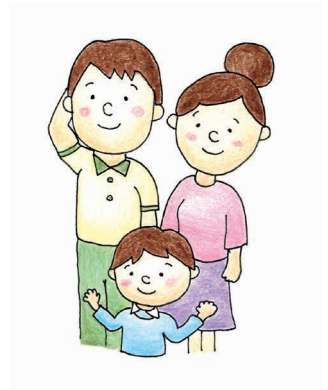
•

•

(じゅうしょ)

(でんわばんごう)

() —



「^け家でのおもいで

イベント

(ねん年 がつ月 にち日 ようび)

かんそう

イベント

(ねん年 がつ月 にち日 ようび)

かんそう

イベント

(ねん がつ にち ようび)

かんそう

イベント

(ねん がつ にち ようび)

かんそう

イベント

(ねん がつ にち ようび)

年 月 日

かんそう

イベント

(ねん がつ にち ようび)

年 月 日

かんそう

イベント

(ねん がつ にち ようび)

かんそう

イベント

(ねん がつ にち ようび)

かんそう

もやもやスッキリ法

イライラするとき、さみしいとき、もやもやするとき、
こんな方法がやくに立つかもしれないよ

--- ゆっくりいきをはいてみよう ---



いきをゆっくりすって、
ゆっくり長くはいてみよう

--- からだの力をぬいてみよう ---



て ちから
手にぎゅっと力をいれて、
ゆっくりひらいてみよう

じゅぎょう中もつくえの下ですぐにできるよ
かたや顔のように、ほかの部分でもできるよ

--- ほかにこんな方法があるよ ---

- その場をはなれて、しずかな場所に行く
- だれかに話を聞いてもらう
- さんぼする
- すきな歌を聞く
- すきな本をよむ



あなたにとってのいい方法を見つけよう
たんとうの先生と話し合ってみよう

いろいろなかんせんしょうからみをまもろう

げんき
元気なからだをつくろう！

あさ
朝おきたら
たいよう ひかり
太陽の光をあびよう



うご
からだを動かそう



た
食べすぎらいを
なくそう



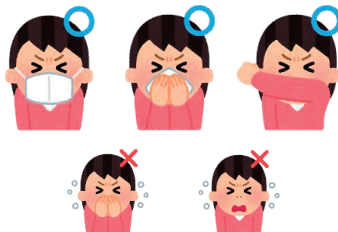
まどをあけて
くいき
空気をいれかえよう



て
まめに手あらい
しょうどく
消毒をしよう



せきエチケットを
まもろう



あなたの気持ちを聞かせてね



あなたのこまっていることや
そうだん相談したいことを聞いてくれる
こ子どものためのべんごし弁護士がいます

さとおやセンターやい里親さんには言いにくいことも、こ子どものためのべんごし弁護士は聞いてくれるよ。

1

こ子どものためのべんごし弁護士に話を聞
かいてほしいときは、はがきを書いて
 ポストにいれてね



はがきはこのノートの
 うしろにあるよ



2

れんらく連絡をくれたあなたのもとに、
こ子どものためのべんごし弁護士がお話を
き聞きに来てくれるよ



3

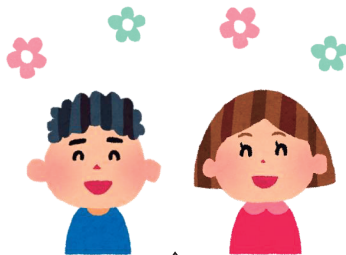
きあなたから聞いたお話を、
ひとセンターの人や関係する大人に
つた伝えて話し合うよ



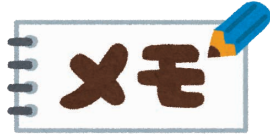
いあなたが言ってほしくない
 つた
 ことは伝えません

4

はな話し合った結果をあなたに
つた伝えるよ




そうだん相談して
 よかった！



こまったときにそうだんするところ



24ページにかいてある^{さとおや}里親さんやいっしょにすむかぞくの^{ひと}人にそうだんしにくいときは、^{つぎ}次のところでもそうだんできます。
^{ひとり}一人でなやまないで、きがるにそうだんしてくださいね。

	なまえ 名前	でんわばんごう 電話番号 メールアドレス	そうだん 相談できる時間
こども家庭センター	ちゅうおう 中央 かてい 家庭センター	078-921-9119 Chuuoukodomom@pref.hyogo.lg.jp	まいにち 毎日いつでも そうだん 相談できます
	あまがさき 尼崎 かてい 家庭センター	06-6494-0505	
	にしのみや 西宮 かてい 家庭センター	0798-74-9119	
	かわにし 川西 かてい 家庭センター	072-759-7799	
	かとう 加東 かてい 家庭センター	0795-48-9300	
	ひめじ 姫路 かてい 家庭センター	079-294-9119	
	とよおか 豊岡 かてい 家庭センター	0796-22-9119	
			無料(おりよう) いちはやく あなやみを 0120-189-783 でもいいよ! 
その他の相談先	ひょうごけんじどうか 兵庫県児童課	078-362-3203 Jidouka@pref.hyogo.lg.jp	げつ 月よう～金よう あさ 朝8:45～夕方5:30
	ひょうご 兵庫県 こなや 子育て そうだん 悩み相談センター	無料(おりよう) なやみいおう 0120-0-78310	まいにち 毎日いつでも そうだん 相談できます
	かていようごそくしんぎきょうかい 家庭養護促進協会	078-341-5046	げつ 月よう～金よう あさ 朝8:30～夕方5:00
	こ 子ども じんけん 人権 ばん 110番	無料(おりよう) 0120-007-110	げつ 月よう～金よう あさ 朝8:30～夕方5:15

※このノートについているハガキでもそうだんできます。

郵便はがき

650-8567

きって
切手

ひょうごけん こうべし ちゅうおうくしもやまてどおり
兵庫県神戸市中央区下山手通

ちょうめ
5丁目10-1

ひょうごけん じどうか いき
兵庫県児童課 行

※あたらしいハガキがほしいときは、
キリトリ線^{せん}のたんとつの人^{ひと}に言^いってね

こまっていること、そうだんしたいことがあるときは、にチェックしてください。

こども^{かてい}家庭センター^{ひと はな}の人に話したい

子どものための^こ弁護士^{べんごし はな}に話したい

このハガキでそうだんしたい

そうだんしたいことを^か書いてね

キ
リ
ト
リ
線^{せん}

な まえ
名 前

さとおやめい
里親名

てんせん あ
点線に合わせてシールをはってね

イラスト 古賀 恵利子
いらすとや

発行 初版 平成26年3月 改訂版 令和4年3月
兵庫県福祉部 児童課

住所 〒650-8567

神戸市中央区下山手通5丁目10-1

電話 078-362-3203

F A X 078-362-0061

E-mail Jidouka@pref.hyogo.lg.jp

03健P1-013A5