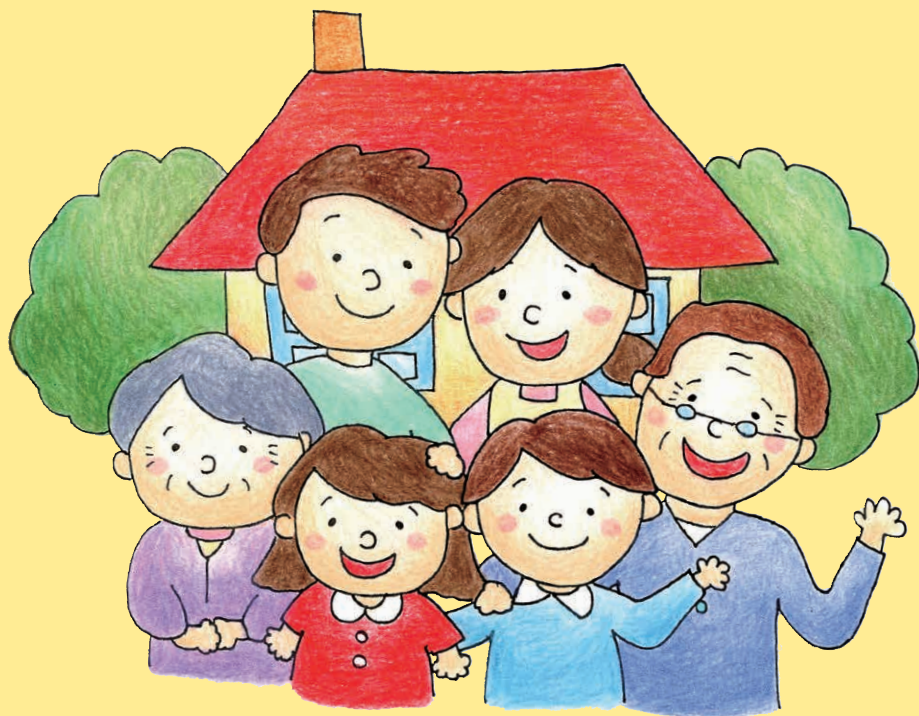


# あなたの未来をひらくノート



なまえ

たいせつな

さんへ

せかいには、  
おとこの人<sup>ひと</sup>、おんなの人<sup>ひと</sup>、  
おとなやこ<sup>こ</sup>ども、  
すきなことやにがてなことがちがう人<sup>ひと</sup>  
いろいろな人<sup>ひと</sup>がすんでいます。  
みんなかけがえのない、  
とてもたいせつな人<sup>ひと</sup>です。

あなたも

ほかのだれかとかえることのできない  
とてもたいせつな人<sup>ひと</sup>です。

たいせつな あなたに あんしんして、  
しあわせに せいかつしてほしいとおもい、  
このノートをつくりました。





もくじ



- 1 どうしてしせつでせいかつするの？
- 2 しせつってどんなところ？
- 3 かぞくとはあえるの？
- 4 じぶんのきもちをつたえていいの？
- 5 ひみつはまもられるの？
- 6 しりたいことやわからないことが  
あったら、どうしたらいいの？
- 7 けがやびょうきのときは  
どうしたらいいの？



8 いやなことをされたときは



どうしたらいいの？

9 「いやらしい」「いやだ」とおもうことを

されたときは どうしたらいいの？

10 こまったときは どうしたらいいの？

プロフィール

じぶんのページ

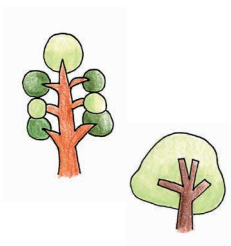
こどもかていセンターのたんとう

しせつのたんとう

しせつ<sup>で</sup>のおもい出

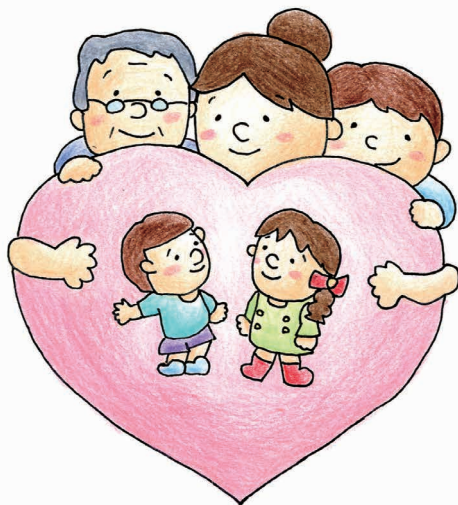
こまったときに そうだんする ところ

はがき



# 1 どうしてしせつでせいかつするの？

あなたがしあわせになるために、  
どうしたらよいかを  
あなたのきもちも<sup>たいせつ</sup>大切に、  
みんなではなしあって、  
かんがえたからです。



あなたは、  
しせつに くるまでのこと、  
かぞくのこと、  
これからのこと など、  
しりたいことを きくことができます。



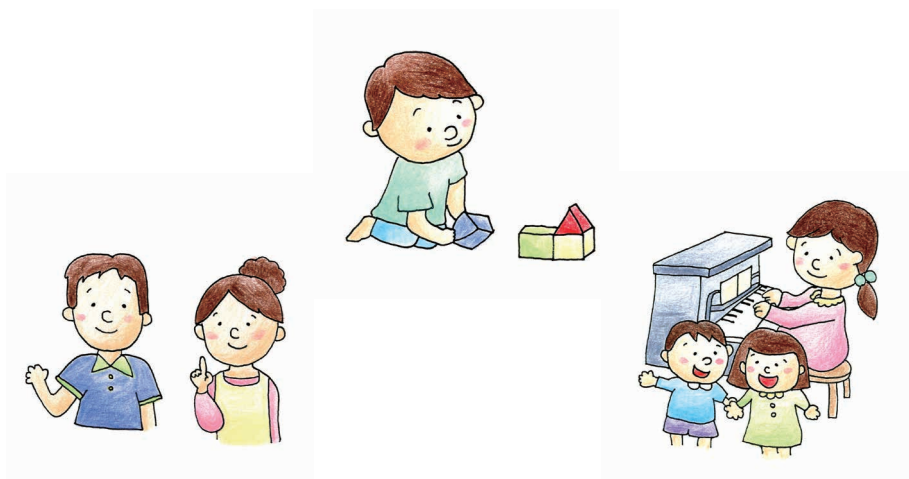
しせつの人<sup>ひと</sup>や  
こどもかていセンターの人<sup>ひと</sup>に  
きいてくださいね。

ただし、あなたに わかるよう、  
すこしずつ たえることも あります。

## 2 しせつってどんなところ？

しせつには、  
あなたの そうだんに のってくれる人<sup>ひと</sup>や、  
みのまわりの おせわをしてくれる人<sup>ひと</sup>、  
おともだち や なかま が たくさんいます。

おいしいごはんを たべることができ、  
あそんだり、べんきょうしたり、  
あんしんして くらせる ところ です。





しせつのルールをまもりながら、  
スポーツをしたり、えをかいたり、  
ほん  
本をよむこともできます。

このほかにも、しせつには、  
みんなでたのしむたくさんのぎょうじが  
あります。



### 3 かぞくとは あえるの？

あなたは、かぞくとあったり、  
で  
出かけたりすることが できます。

また、でんわをしたり  
てがみを <sup>だ</sup>出すことが できます。

けれども、あなたの しあわせのために、  
それらが できないときも あります。



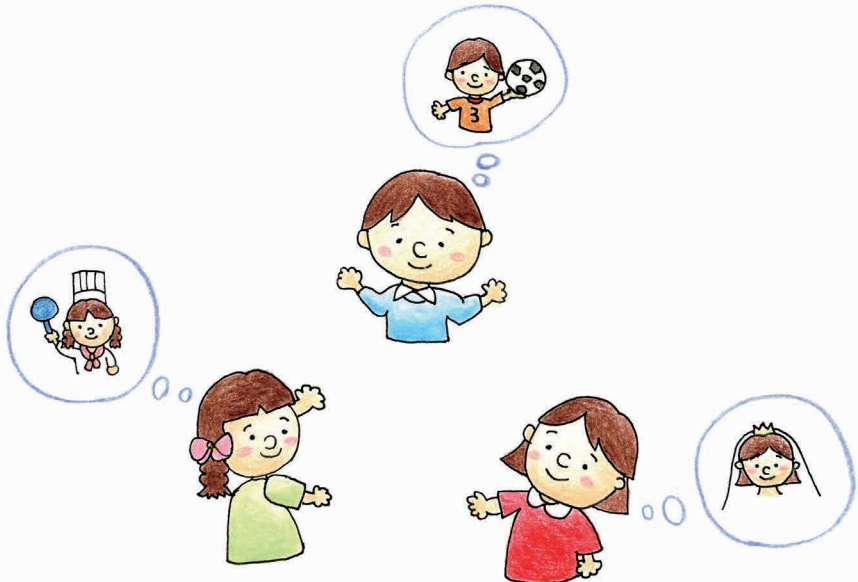
かぞくと あいたいときは、  
しせつの人<sup>ひと</sup> や こどもかていセンターの人<sup>ひと</sup>に  
「あいたい」とおしえてくださいね。  
また、あいたくないときは、  
「あいたくない」とおしえてください。



#### 4 じぶんの きもちをつたえていいの？

じぶんのきもちを <sup>ひと</sup>人につたえることは、  
とても たいせつなことです。

しせつの人や <sup>ひと</sup>  
こどもかていセンターの人は、  
あなたの きもちを きいてくれます。  
だから あんしんしてください。



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。

でも、よいかんがえ と わるいかんがえの  
くべつをつけられるようになるために、  
しせつのひとのおはなしをよくきくように  
しましょう。

おともだちやなかまも、  
いろんなきもちをもっています。

あなたもみんなのきもちを  
しっかりきいてたいせつにしましょう。



## 5 ひみつは まもられるの？

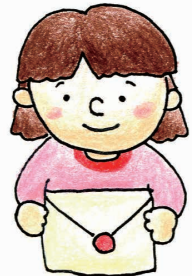
あなたが

ないしょにしてもらいたいことは、  
ひみつとしてまもられます。

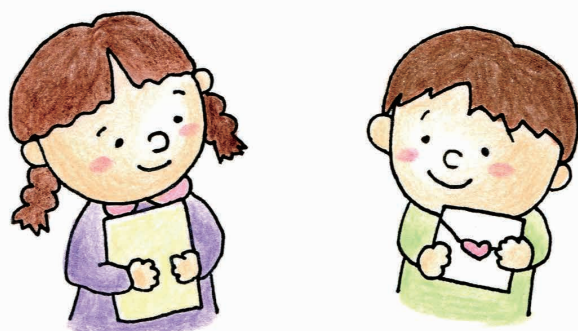
あなたが たいせつにしているものを  
りゆうもなく、 かってに さわられることは  
ありません。

あなたも、

おともだち や なかまのひみつは  
たいせつに、まもってくださいね。



でも、ひみつのないようが  
あなたや、ほかの人の  
あんしんや あんぜんを まもれないときは  
ひみつに できないときも あります。



6 しりたいことや わからないことが  
あったら どうしたらいいの？

しりたいこと、わからないことは、  
しせつ<sup>ひと</sup>の人や こどもかていセンター<sup>ひと</sup>の人に  
きくことが できます。

<sup>ほん</sup>本、パソコンなどで しらべることも  
できます。





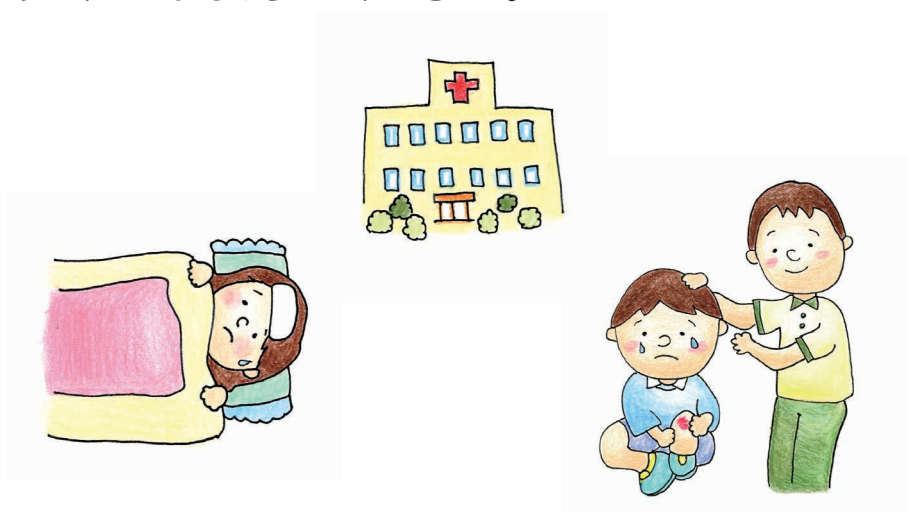
また、べんきょうがわからなかったり、  
もっとべんきょうしたいときは、  
がっこうのせんせいやしせつ<sup>ひと</sup>の人に  
おしえてくださいね。



7 けがや びょうきのときは  
どうしたらいいの？

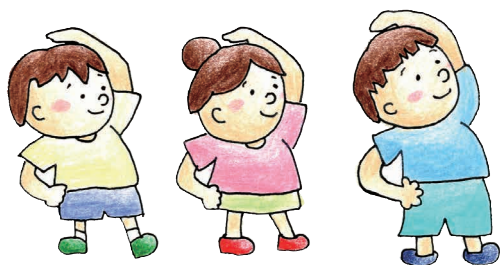
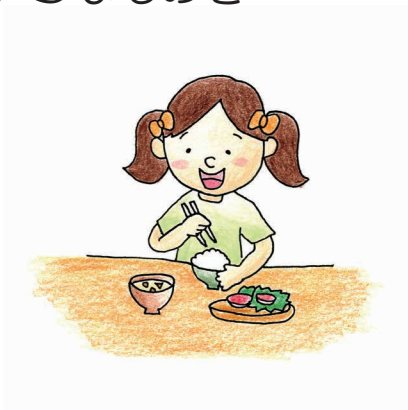
けがをしたり、しんどいときは、  
しせつ<sup>ひと</sup>の人が、  
びょういんにつれていってくれたり、  
てあてをしてくれます。

がまんしないで、  
すぐにおしえてください。



あなたが、まいにち、  
げんきに くらすことは、とても たいせつな  
ことです。

いつも げんきで いられるように、  
うんどうを したり、 いろいろなものを  
たくさん たべましょう。



## 8 いやなことをされたときは どうしたらいいの？

あなたが せいかつするなかで、  
たたかれたり、けられたり、  
わるぐちや いやなことを いわれたり、  
いじめられたりすると、  
あんしんして せいかつできませんね。

もしも、そんなことをされたときは、  
しせつの人や <sup>ひと</sup>こどもかていセンターの <sup>ひと</sup>人  
におしえてください。



あなたが あんしんして せいかつできる  
ように、いっしょに かんがえます。

はんたいに、  
あなたも、おともだちや なかまを  
たたいたり、けったり、  
わるぐちや いやなことをいっては  
いけません。



9 「いやらしい」「いやだ」とおもうことを  
されたときは どうしたらいいの？

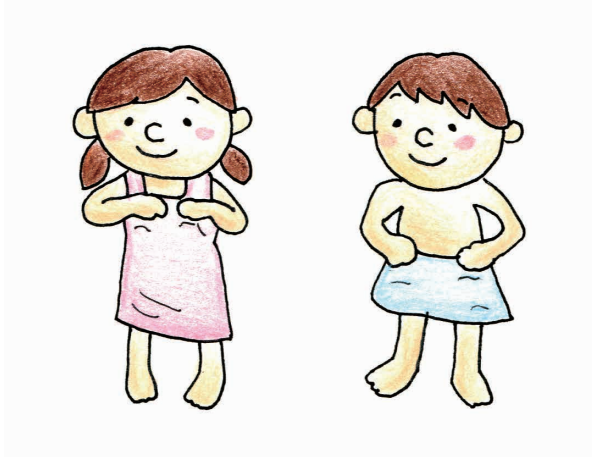
からだを さわられたり、  
へんなことを されたり、させられたり、  
いやらしいことを いわれたら、  
かならず しせつの人<sup>ひと</sup>や  
こどもかていセンターの人<sup>ひと</sup>に  
おしえてください。



あなただけでなく、そんなことをされて  
こまっている人<sup>ひと</sup>が いたり、  
そんなことをしている人<sup>ひと</sup>を みたときも  
かならず おしえてください。

<からだのたいせつなところ>

みずぎや したぎで かくすところは  
からだの たいせつなところ  
です。  
ほかの<sup>ひと</sup>人が さわることは  
わるいことです。



## 10 こまったときは どうしたらいいの？

こまったときは、  
しせつの人<sup>ひと</sup>や こどもかていセンターの人<sup>ひと</sup>、  
がっこうのせんせいなど、  
あなたが はなしやすいとおもう人<sup>ひと</sup>に  
そうだんしてください。

あなたの きもちや こまっていることを  
かみに かいて、しせつの いけんばこに  
いれることも できます。





しせつの人<sup>ひと</sup>や

こどもかていセンターの人<sup>ひと</sup>に

ちよくせつ そうだんしにくいときは、

てがみや でんわで

そうだんすることも できます。

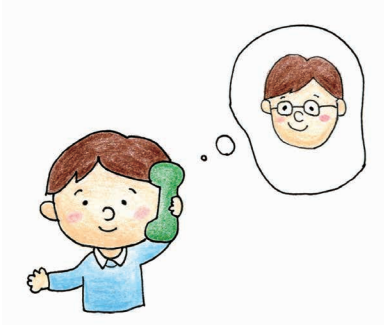
このノートの

24ページに かかっている ところでも、

あなたのはなしを きいてもらえます。

みんなで、

あなたの しあわせを おうえんします。



# 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

---

しせつにきた日      ねん      がつ      にち  
年      月      日

---

けつえきがた      がた

---

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？

---



## じぶんのページ

あなたが おもったことや、  
おぼえておきたいことなどを  
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。



# こどもかていセンターのたんとう

( \_\_\_\_\_ こどもかてい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

---

•

•



しせつ「

」のたんとう

あなたが こまったときに  
たんとうの しょくいんに そうだんできます。  
(しせつのたんとう)

- ・
- ・

たんとうの しょくいんに いえないとき、  
とくにこまっていることを きいてくれる  
のは、この<sup>ひと</sup>人です。

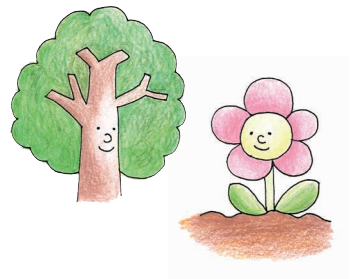
(くじょうしよりたんとう)

- ・
- ・

(じゅうしょ)

(でんわばんごう)

( ) —



しせつ「

」でのおもい出<sup>で</sup>

イベント・ぎょうじめい：

(                    ねん                    がつ                    にち                    ようび)

かんそう

---

---

---

イベント・ぎょうじめい：

(                    ねん                    がつ                    にち                    ようび)

かんそう

---

---

---

イベント・ぎょうじめい：

( ねん 年 がつ 月 にち 日 ようび )

かんそう

---

---

---

イベント・ぎょうじめい：

( ねん 年 がつ 月 にち 日 ようび )

かんそう

---

---

---

イベント・ぎょうじめい：

(                    ねん                    がつ                    にち                    ようび)

かんそう

---

---

---

イベント・ぎょうじめい：

(                    ねん                    がつ                    にち                    ようび)

かんそう

---

---

---



イベント・ぎょうじめい：

( ねん 年 がつ 月 にち 日 ようび )

かんそう

---

---

---

イベント・ぎょうじめい：

( ねん 年 がつ 月 にち 日 ようび )

かんそう

---

---

---

# もやもやスッキリほう

イライラするとき、さみしいとき、もやもやするとき、  
こんなほうほうがやくにたつかもしれないよ

--- ゆっくりいきをはいてみよう ---



いきをゆっくりすって、  
ゆっくりながくはいてみよう

ちから

--- 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

した

じゅぎょうちゅうもつくえの下ですぐにできるよ  
かたやかおのように、ほかのふいふんでもできるよ

--- ほかにこんなほうほうがあるよ ---

- そのばをはなれて、しずかなばしょにいく
- だれかにはなしをきいてもらう
- さんぼする
- すきなうたをきく
- すきな<sup>ほん</sup>本をよむ



あなたにとってのいいほうほうを見つけてみよう  
たんのうのせんせいとはなしあってみよう

Blank rounded rectangular box with three horizontal lines for writing.

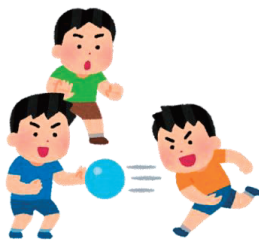
いろいろなかんせんしょうからみをまもろう

# げんきなからだをつくろう！

あさおきたら  
おひさまのひかりをあびよう



からだをうごかそう



たべすぎらいを  
なくそう



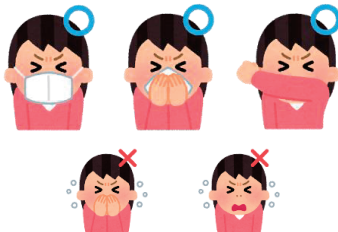
まどをあけて  
くうきをいれかえよう



まめに<sup>て</sup>手あらい  
しょうどくをしよう



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きいてくれる  
 こ 子どものための弁護士べんごしがいます

センターしせつや施設ひとの人には言いいにくいことも、子どもこのための弁護士べんごしは聞きいてくれるよ。

1

こ 子どものための弁護士べんごしに話はなしを聞きいてほしいときは、はがきかに書かいてポストきにいられてね



はがきはこのノートののうしろににあるよ



2

れんらく 連絡をくれたあなたののもとに、  
 こ 子どものための弁護士べんごしが話はなしをお話をき聞ききにき来てくれるよ



3

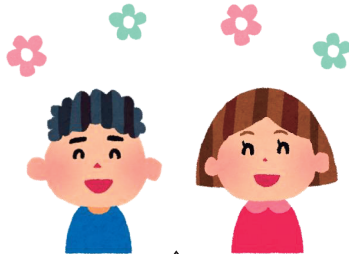
き はなし あなたから聞きいたお話を、  
ひと ひとや関係かんけいする大人おとなに  
つた センターの人はなや関係あする大人あに  
 伝えて話はなしし合あうよ



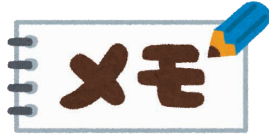
い あなたが言いってほしくない  
 つた ことは伝えつたません

4

はな あ けっか 話し合はなしあった結果けっかをあなたに  
つた 伝えるよ




そうだん 相談そうだんして  
 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 しせつ<sup>ひと</sup>の人や  
 くじょうしよりたんとう<sup>ひと</sup>の人に そうだんしにくいときは、  
 つぎ<sup>つぎ</sup>のところ でもそうだんできます。  
 ひとり<sup>ひとり</sup>で なやま<sup>なやま</sup>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  無料(おりょう) いちはやく あなやみを 0120-189-783 でもいいよ!  
	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	
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
	ひょうごっ子 悩み相談センター	無料(おりょう) なやまいおう 0120-0-78310	まいにち 毎日いつでも そうだん 相談できます
	こ 子ども人権110番	無料(おりょう) 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



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、  
センターのたんとつの人ひとに  
きりとりせん

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。

- こどもかていセンターの<sup>ひと</sup>人にはなしたい
- <sup>こ</sup>子どものためのべんごしにはなしたい
- このハガキで そうだんしたい

そうだんしたいことをかいてね

な  
名 ま え

めい  
し せ つ 名

..... てんせんにあわせてシールをはってね .....

キ  
リ  
ト  
リ  
せ  
ん



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](mailto:Jidouka@pref.hyogo.lg.jp)

03健P1-014A5