

わたし
“私”も“あなた”も

たいせつ しやかい きず
大切にされる社会を築こう！

わたし けん り じん けん
私たちの権利＝人権

し ひろ かつよう
“知る 広める 活用”するために！

木島平村立木島平小学校
木島平中学校

年 組 名前

目 次

- | | | |
|----|--|------|
| 1 | はじめに | P 3 |
| 2 | みんなが持っている権利
生きる権利・守られる権利
育つ権利・参加する権利 | P 5 |
| 3 | 私の思いを伝える | P 7 |
| 4 | ルールについて | P 8 |
| 5 | いじめは許されません | P 9 |
| 6 | いじめで悩んでいるあなたに | P 10 |
| 7 | もし困ったら | P 11 |
| 8 | 「ヤングケアラー」という言葉
を聞いたことがありますか？ | P 12 |
| 9 | 児童憲章を知っていますか？ | P 17 |
| 10 | 学習 | P 19 |
| 11 | ひとりひとりが輝ける社会へ | P 20 |

はじめに

このノートは、

あなたが自分らしく安心して暮らしていけるように、
家庭や学校での生活のこと、家族のこと、友だちの
こと、将来のことなど

あなたが持っている“あなたの大切な権利”（あなた
ができること、ほかの人があなたにしてはいけないこと）につい
て書いてあります。

わからないことや疑問に思ったことがあったら、
友だちや先生に聞いてみましょう。



さんへ

あなたは、この世にひとりしかいない、かけがえの



ないとても大切な存在です。

あなたが

大きな夢や希望を持って

成長していけるように、

学校の先生は、いっしょうけんめいに応援します。

これからの生活では、

あなたが持っている権利を大切に

みんなで助け合いながら暮らしていきましょう。



みんながもっている権利

けんり なに
「権利」って何だろう？

「生きる権利」

い けんり
ごはんを食べたり、
ふる はい
お風呂に入ったり、
けんこう ゆた
健康に豊かに
く
暮らすことができます。



「守られる権利」

まも けんり
みんなの自由やプライバシー
たいせつ まも
一は大切に守られ、すべて
ぼうりよく まも
の暴力から守られます。

「育つ権利」

そだ けんり
べんきょう どくしよ
勉強や読書をして
じぶん し
自分の知りたいことを
まな とも あそ
学んだり、友達と遊ん
だりして自分らしく成長
じぶん せいちよう
することができます。





さんか けんり
「参加する権利」

じぶん おも
自分の思ったことや

かんが じゆう い
考えたことを自由に言え

そんちよう
尊重されます。

ひと う
このように、すべての人が生まれながらにもっている
にんげん い あ まえ
“人間らしく生きる”ための、当たり前のものやことを
けんり
「権利」といいます。

けんり じぶん も
「権利」は自分だけが持っているものではなく、
とも おな も
あなたのまわりの友だちも同じように持っています。
たが りかい あ みと あ そんちよう あ
だから、お互いを理解し合い、認め合い、尊重し合い
たす あ たいせつ
ながら、助け合っていくことが大切です。

ひと も けんり じん けん
その人の持つ権利は、**人権**と
ことば つか
いう言葉で使われることもあります。



わたしの思いを伝える

自分の^{おも}思っていること(意見)^{いけん}や
希望^{きぼう}を伝えられることも権利^{けんり}の一つです。
遠慮^{えんりよ}することなく、
友達^{とも}や先生^{せんせい}に^いってください。
あなたの意見^{いけん}や希望^{きぼう}は大切に^{たいせつ}されます。
もちろん「いやだ」という気持^{きもち}も
伝える^{つた}ことができます。



病気やけがをしたとき

もし、けがをしたり
体^{からだ}の調子^{ちようし}が悪い^{わる}ときは、
すぐ^{せんせい}に先生^いに^いってください。
保健室^{ほけんしつ}で休んだり^{やす}、必要^{ひつよう}なときは病院^{びよういん}に
行く^いこともできます。
そのほか、気持^{きもち}がしんどいときは、先生^{せんせい}や大人^{おとな}が
話^{はなし}を聞いて受け止^きめてくれます。



ルールについて

よ
なか
世の中は、

きょうりよく あ せいかつ
みんなが協力し合って生活しています。

じぶん けんり まわ とも
自分の権利だけでなく、周りにいる友だちの
けんり まも
権利も守られなければなりません。

じぶん とも けんり まも きもち せいかつ
自分も友だちも権利が守られ、気持ちよく生活
き
できるために「ルール」が決められています。



い み
もし、「ルール」の意味がわからないときは、

せんせい き
先生に聞いてみましょう。

せんせい せつめい
先生は、あなたにしっかり説明してくれます。

か
また、「ルール」を変えたり、

あたらし つく きぼう
新しい「ルール」を作ったりしたいという希望があれば

ていあん いつしよ かんが
それを、みんなに提案し、みんなと一緒に考えましょう。

がっこう せんせい
学校の先生たちは、

まも
あなたがルールを守らないときや

ひと きず ちゅうい
人を傷つけたときには注意します。

いけん き
いつでも、あなたの意見をしっかり聞きますので、

あんしん はな
安心して話してください。



ゆる

いじめは許されません

いじめは“絶対”に許されない行為です。

国ではいじめ防止対策推進法という法律をつく
て、いじめ防止に努めています。

「被害者が嫌だと思ったら、すべて“いじめ”になります。

たとえば、加害者が「いじめではなく悪ふざけ」と言ったり、
先生が「いじめではなく遊びではないか」と思ってもです。

これは、被害者の苦しみや痛みに寄り添い、先生

たちが絶対にいじめを見逃さないようにするためです。

ですから、嫌な思いをしているときは、正直に先生や大人に
伝えることがとても大切です。

また、この法律では、殴る、蹴るなどの身体的な暴力だけ
でなく、子どもの心や体に苦しさや痛みを感じさせるすべて
の行為をいじめと定めています。

法律で、いじめは禁止されています。

いじめは絶対してはいけません。

いじめで悩んでいるあなたに

いじめはどんな理由があってもやってはいけないことです。

また、いじめられても仕方がない理由などありません。

あなたがつらい思いをするようなことをされているなら、それはいじめです。

「もしかしたら自分にも原因があるのでは」と考えるかもしれませんが、あなたは決して悪くありません。もし、あなた

がいじめにあっているなら、一人で悩まないで、**すぐに信頼できる大人に相談**してください。

あなたの気持ちをよく聞いてくれる大人が、あなたの力になってくれる人です。その人はお家の人や先生などの身近な人かもしれせんし、今まで知らなかった人かもしれません。

大人に相談するときは、思いつくことから話してください。相談を受けた大人は、あなたの思いを真剣に聞かなければいけません。そして、できることを一緒に考えなければいけません。不安があったら、なんでも相談してください。

どうしてもつらいと思ったときは、無理をせず、逃げることもできます。逃げることは決して恥ずかしいことではありません。学校を休んでもいいのです。ぜひ覚えておいてください。

こま
もし困ったら

さべつ

差別されないことは、

たいせつ けんり ひと
みんながもっている大切な権利の一つです。

さべつ じぶん ほか ひと

差別（自分と他の人とのちがいをばかにされることなど）や

ぜつたい
いじめは絶対にしてはいけないことです。



さべつ

もし差別やいじめにあったら、

せんせい い
先生に言ってください。

かなら

まも

必ずあなたを守ります。

ほか ひと おな

また、他の人が同じようなめにあっ

おし

ていたら教えてください。

かなら

とも

まも

必ず友だちを守ります。

みづか

そうだん

ひと

◇あなたは身近に相談する人はいますか？



「ヤングケアラー」という

ことば き 言葉を聞いたことがありますか？

ほんらい おとな おこな かぞく かじ かいご
 本来なら大人が行う家族へのケア（家事、介護、きょう
 せわ かんじょうめん にちじょうてき
 だいの世話、感情面のサポートなど）を、日常的におこな
 さい みまん こ
 っている18歳未満の子どものことを「ヤングケアラー」とい
 ます。そして、彼らの多くが「お手伝い」の域を超えた役割
 せきにん せ お
 と責任を背負っています。

ヤングケアラーはこんな子どもたちです

家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どもをいいます。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のあるきょうだいの世帯や見守りをしている



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な療気の家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

©一般社団法人日本ケアラー連盟 / Illustration : Izumi Shiga

◇「ケア」と「お手伝い」の違いを理解しよう！

家事や買い物と聞くと「それはお手伝いでしょ？」と考
える人がいるかもしれませんが、しかし、彼らが担うケアは、

①年齢や成長段階に見合わない負担と責任を負って
います。

②彼らの日常生活に支障があるほど長時間にわた
ります。 など

相手の生命・生活・健康を支えるケアは「お手伝い」と
いう言葉はあてはまりません。



◇ ヤングケアラーとは、家事や家族のお世話をしている子どものことです。

もしかすると、あなた自身がヤングケアラーかもしれせん。

自分や家族のことについて少し考えてみましょう。あなたにあてはまる問い()に○をつけてみましょう

？1 あなたのお世話を必要としているひとは誰ですか？

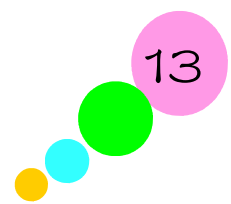
- () いない () 父親 () 母親
 () 祖父 () 祖母 () きょうだい

？2 あなたは、どんなお世話をしていますか？

- () お世話する人はいない
 () 家事(食事の準備や掃除、洗濯)
 () きょうだいの世話や保育園等への送迎
 () 身体的な介護(食事や入浴、トイレの世話など)
 () 外出の付き添い(買い物、散歩など)
 () 感情面のサポート

？3 あなたがお世話する回数ほどのくらいですか？

- () お世話をしていない
 () ほぼ毎日
 () 週に3～5日
 () 週に1～2日
 () 1か月に数日
 () その他()



にち せわ じかん
? 4 1日のうち、お世話の時間はどのくらいですか？

- () お世話をしていない
- へいじつ じかん ていど
平日 () 時間程度
- きゆうじつ じかん ていど
休日 () 時間程度

せわ なか たいへん かん
? 5 お世話する中で、どんなことが大変だと感じますか？

- () 体力的なこと(寝不足など)
- せいしんてき かな
() 精神的なこと(悲しくなるなど)
- じかんとてき よゆう
() 時間的な余裕がない
- とく たいへん かん
() 特に大変だと感じていない

じゆうよう せわ せいかつ な どうぜん
【重要】お世話をする生活に慣れていると、それが当然になって

 たいへん かん せわ なか
大変さを感じないかもしれません。もし、お世話をする中で

 たいへん かん す
大変だと感じることがあったり、あなたが好きなことをする

 じかん も たんにん せんせい
時間が持てなかったりすることがあったら、担任の先生に

 そうだん
相談してください。

じ どう けんしやう し
児童憲章 を知っていますか ?

じ どう こうふく けんしやう さだ
♡すべての児童の幸福をはかるために、この憲章が定められています。

じ どう ひと とうと
児童は、人として尊ばれる。

じ どう しやかい いちいん おも
児童は、社会の一員として重んぜられる。

じ どう かんきやう なか そだ
児童は、よい環境の中で育てられる。

- じ どう しんしん すこ そだ
①すべての児童は、心身ともに健やかに生まれ、育てられ、その
せいかつ ほしやう
生活を保障される。
- じ どう かてい ただ あいじやう ちしき きじゆつ
②すべての児童は、家庭で、正しい愛情と知識と技術をもって
そだ かてい めぐ じ どう かんきやう
育てられ、家庭に恵まれない児童には、これにかわる環境が
あた
与えられる。
- じ どう てきとう えいじやう じゆうきよ ひふく あた
③すべての児童は、適当な栄養と住居と被服が与えられ、また
しつぺい さいがい
疾病と災害からまもられる。
- じ どう こせい のうりよく おう きやういく しやかい
④すべての児童は、個性と能力に応じて教育され、社会の
いちいん せきにん じしゆてき は
一員としての責任を自主的に果たすように、みちびかれる。
- じ どう しぜん あい かがく げいじゆつ とうと
⑤すべての児童は、自然を愛し、科学と芸術を尊ぶように、み
どうとくてきしんじやう
ちびかれ、また、道徳的心情がつつかわれる。
- じ どう しゆうがく かくほ じゆうぶん ととの
⑥すべての児童は、就学のみちを確保され、また、十分に整っ
きやういく しせつ ようい
た教育の施設を用意される。

⑦ じどう しよくぎようしどう う きかい あた
すべての児童は、職業指導を受ける機会が与えられる。

⑧ じどう ろうどう しんしん はついく そがい
すべての児童は、その労働において、心身の発育が阻害され

きよういく う きかい うしな じどう せいかつ
ず、教育を受ける機会が失われず、また、児童としての生活
じゆうぶん ほご
がさまたげられないように、十分に保護される。

⑨ じどう あそ ば ぶんかざい ようい わる
すべての児童は、よい遊び場と文化財を用意され、悪い
かんきよう
環境からまもられる。

⑩ じどう ぎやくたい こくし ほうにん たふとう とりあつかい
すべての児童は、虐待・酷使・放任その他不当な取扱か
じどう てきせつ ほご
らまもられる。あやまちをおかした児童は、適切に保護される。

⑪ じどう しんたい ふじゆう ばあい せいしん きのう
すべての児童は、身体が不自由な場合、または精神の機能
ふじゆうぶん ばあい てきせつ ちりよう きよういく ほしよう
が不十分な場合に、適切な治療と教育が保障される。

⑫ じどう あい むす こくみん
すべての児童は、愛とまことによって結ばれ、よい国民として
じんるい へいわ ぶんか こうけん
人類の平和と文化に貢献するように、みちびかれる。

制定日 1951年(昭和26年)5月5日 児童憲章制定会議

學習1

(年 月 日)

學習2

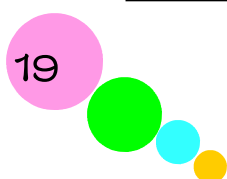
(年 月 日)

學習3

(年 月 日)

學習4

(年 月 日)



～ひとりひとりが輝ける社会へ～

人は皆それぞれに個性を持つ

どれもが素晴らしい個性

私たちの住む世界をつくりあげる かけがえのない人

私たちは それぞれの個性を重んじ

“心”をつむぎ “願い”をつなぐ存在でありたい

ひとりひとりの 個性が 輝く

ひとりひとりが 社会の光となる

そんな社会を目指しています

◇子どもの人権に関する木島平村の相談窓口

- 子ども、保護者からの相談
- 保育園、学校からの相談
- 地域住民からの相談
- 人権・同和教育の相談

木島平村教育委員会
子育て支援課 82-3111
生涯学習課 82-2041

◇全国共通ダイヤル フリーダイヤル 1 8 9

木島平村要保護児童対策地域協議会

〒389-2392

長野県下高井郡木島平村大字往郷914番地6

木島平村教育委員会事務局 子育て支援課内

TEL 0269-82-3111(代表) 内線161

FAX 0269-82-4121

E-mail kosodate@vill.kijimadaira.lg.jp