

みらい あなたの未来をひらくノート



なまえ
名前

たいせつ
大切な _____ さんへ

せかい
世界には

ひと す
たくさんの方が住んでいます。

ひとり かお からだ こころ ちが
一人ひとり、顔も体も心も違います。

たいせつ そんざい
みんなかけがえのない大切な存在です。

このノートは、あなたがあんしんして、

しあわ せいかつ つく
幸せに生活するために作られています。

やくだ
ぜひ、役立ててください。





たいせつ ^{まも}
大切なあなたを守るために



~これからの生活^{せいかつ}について~

- 1 あなたは、^{あんぜん}安全な場所^{ばしょ}で、^{あんしん}安心して^{けんぜん}健全に^{はぐく}育まれ、^{じりつ}自立することができます。
- 2 あなたは、あなた^{じしん}自身の^{けんぜん}健全な^{そだ}育ち^あに合わせ、^{じゅうじつ}充実した^{せいかつ}生活を^す過ごせるように、^{じぶん}自分の^{いけん}意見を^{ひょうめい}表明^{ひょうめい}できます。
- 3 あなたは、^{ほか}他の^{ひと}人を^{くる}苦しめたり、^{いや}嫌な^{おも}思いをさせてはいけません。そのために、あなたが^{まも}守らなければならない^{まも}こともあります。





もくじ



- 1 どうして施設^{しせつ}で生活^{せいかつ}することになったの
- 2 施設^{しせつ}とは、どのようなところなの
- 3 家族^{かぞく}とのつながりはどうなるの
- 4 今^{いま}までの学校^{がっこう}や友だち^{とも}とのつながりはどうなるの
- 5 施設^{しせつ}にはどのような人^{ひと}がいるの
- 6 生活^{せいかつ}のルールや約束^{やくそく}はあるの
- 7 自由^{じゆう}な時間^{じかん}はあるの
- 8 困^{こま}ったり、悩^{なや}んだりした時^{とき}は、誰^{だれ}に相談^{そうだん}すれば
いいの
- 9 いじめや暴力^{ぼうりよく}から守^{まも}ってもらえるの
- 10 性的^{せいてき}な被害^{ひがい}（体^{からだ}を触^{さわ}られたり、嫌^{いや}なことをされ
る等^{など}）から守^{まも}られるの
- 11 自分^{じぶん}の考^{かんが}えや希望^{きぼう}を言^いうことができるの



12 秘密ひみつやプライバシーまもは守られるの

13 けがや病気びょうき（しんどい時とき）、体からだのことが気に
なる時ときにはどうするの

14 どのような宗しゅうきょう教かんがや考かたえ方しんを信じてもいいの

15 進路しんろや将しょうらい来ゆめの夢はどうなるの

16 施設しせつを出でてからも困こまったことがあれば相そうだん談だんでき
るの

プロフィール

自分じぶんのページ

こども家庭かていセンターの担たんとう当

施設しせつの担たんとう当

施設しせつでの思おもい出で

困こまった時ときに相そうだん談だんするところ



1 どうして施設しせつ せいかつで生活することになったの

あなたは、いろいろな「理由りゆう」により、家庭かていで生活せいかつすることができなくなったため、家族かぞくと離はなれて施設しせつで生活せいかつすることになりました。

今いまは、施設しせつ せいかつで生活することが、より安全あんぜんで安心あんしんと考かんがえたからです。



2 施設とは、どのようなところなの

施設では、いろいろな理由により、家族と一緒に生活できない子どもたちが、一緒に暮らしています（2歳から18歳くらい）。

施設の人とともに、生活しながら元気と自信を回復して、夢をもって自立していきます。



3 ^{かぞく} 家族とのつながりはどうなるの

あなたの^{きも}気持ちを大切にして、^{たいせつ}こども^{かてい}家庭センター
の^{ひと}人と^{しせつ}施設の人が、^{ひと}話し^{はな}合い^あをして、^{かぞく}家族と^{れんらく}連絡する
ことや、^あ会^あったり^{かんが}することを考えていきます。

もちろん、^{あんしん}安心できる^{かんきょう}環境^{なか}の中で、^{かぞく}家族とのつな
がりを^{きず}築いていきます。



4 ^{いま} ^{がっこう} ^{とも} 今までの学校や友達とのつながりは
どうなるの

^{がっこう} 学校は、^{しせつ} 施設のある ^{ちいき} 地域の ^{がっこう} 学校へ行くことになり
ます。

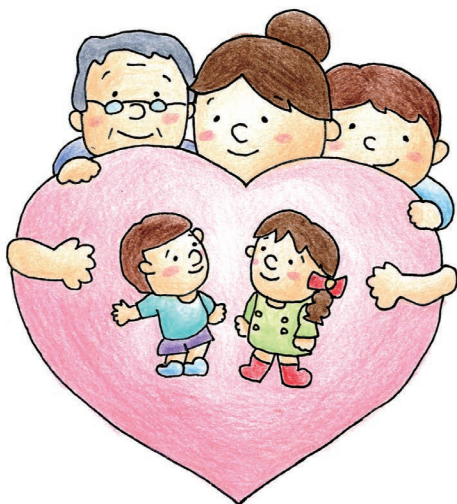
^{いま} ^{とも} 今までの友達とのつながりは、^{せいかつ} ^あ ^つ 生活が落ち着い
てから、^{しせつ} ^{ひと} ^{はな} ^あ ^き 施設の人と話し合っ
て決めていくことにな
ります。



5 施設にはどのような人がいるの

あなたが安心して、楽しく、生き生きと生活できるように、いろいろな人が支えてくれます。

たくさんの友だち、身の回りのお世話をしてくれる人、相談にのってくれる人、おいしいご飯を作ってくれる人、家族や子ども家庭センターと連絡をとってくれる人、園長先生などがいます。

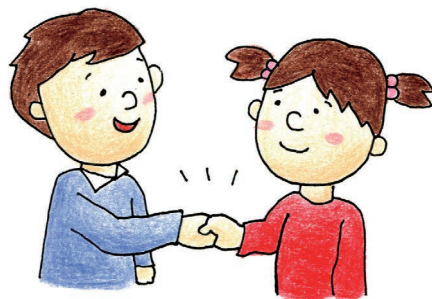
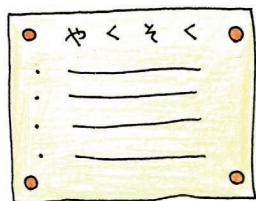


6 生活のルールや約束はあるの

施設で生活する一人ひとりが、安全で安心して生活するために、ルールがあります。

暴力やけんかなどのトラブルが起きないようにするために、約束があります。

あなたもルールや約束を守る責任があります。



7 自由な時間はあるの

施設内のルールを守りながら、自分の時間を持つことができます。

ゆとりをもって、遊びやスポーツを楽しんだり、絵を描いたり、音楽を聴いたり、本を読むこともできます。

また、お出かけをしたり、買い物に行ったり過ごすこともできます。



8 困^{こま}ったり、悩^{なや}んだりした時^{とき}は、誰^{だれ}に相談^{そうだん}
すればいいの

困^{こま}ったり、悩^{なや}んだりした時^{とき}は、施設^{しせつ}の人^{ひと}、園長^{えんちようせんせい}先生
などに相談^{そうだん}してください。

施設^{しせつない}内で相談^{そうだん}しにくい時^{とき}には、こども家庭^{かてい}センター
の人^{ひと}、学校^{がっこう}の先生^{せんせい}、保健室^{ほけんしつ}の先生^{せんせい}などに話^{はな}してくだ
さい。

し
知り^したいことやわからないこと^{とき}があった時^{とき}にも、
聞^きいてくださいね。



9 いじめや暴力から守ってもらえるの

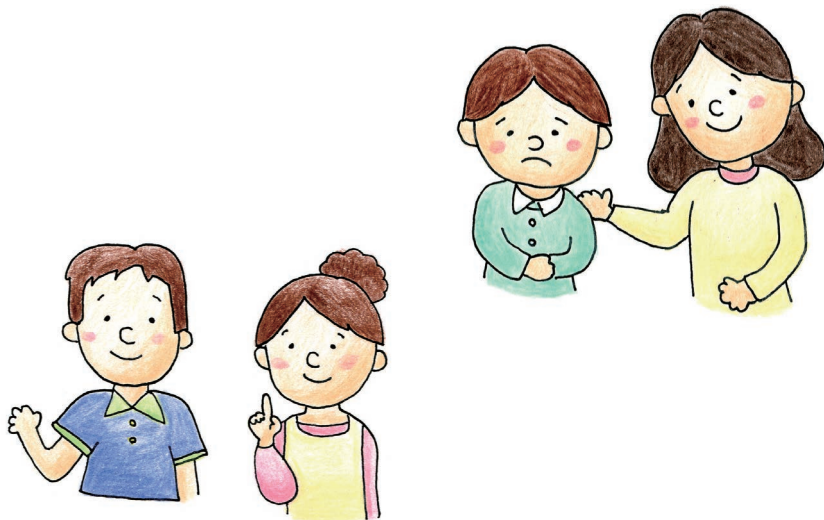
いじめや暴力から守られなければなりません。

もし、暴力を振るわれたり、いじめがあれば、

すぐに施設の人、園長先生などに話してください。

一人で悩まないようにしてください。

安心して生活できるように、みんなで解決します。



10 性的な被害（^{せいてぎ ひがい からだ さわ}体を触られたり、^{いや}嫌な
^{など まも}ことをされる等）から守られるの

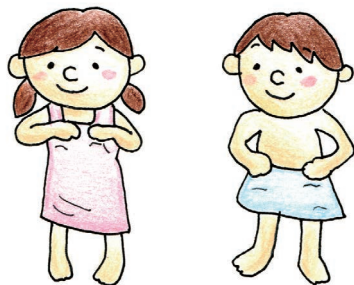
^{ほか こ}他の子どもや^{しせつ ひと}施設の人、^{まわ}周りの大人からあなたの
^{からだ たいせつ}体の大切なところを^{さわ}触られたり、^{いや}嫌なことをされたり
^い言われたりすることは、^{ぜったいゆる}絶対許されないことです。

そのようなことからは^{まも}守られます。

すぐに、^{しせつ ひと}施設の人、^{えんちょうせんせい}園長先生、^{かてい}こども家庭セン
^{ひと がっこう せんせい}ターの人、^{はな}学校の先生などに話してください。

あなたも、^{とも}友だちや^{ねんしょうじ}年少児に、^{せいてぎ}性的ないたずらをし
^{いや}たり、嫌がることをしてはいけません。

※ ^{からだ たいせつ}体の大切なところについて
^{みずぎ したぎ かく}水着や下着で隠すところを、
プライベートゾーンといいます。



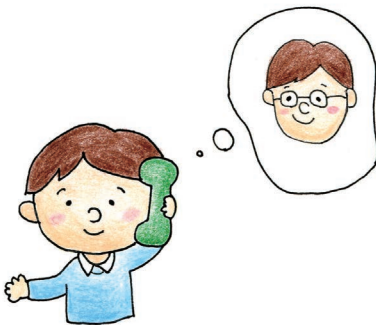
11 自分の考えや希望を言うことができるの

あなたは、自分の考えや希望を言うことができます。社会には様々な考えがあり、どの考えも大切にされます。

他の人を傷つけるおそれのない考えや希望は表現してもいいでしょう。

電話をかけたり、手紙を書くこともできます。

困ったことは、一緒に話し合っ解決しましょう。

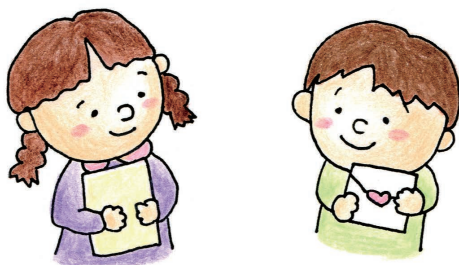


12 ひみつ 秘密やプライバシーはまもられるの

あなたが誰にも知られたくないことや、手紙、日記を
みられたくない気持ち、大切にされます。

ただし、社会のルールを守らなかったり、他の人に
めいわくをかけるおそれのある秘密やプライバシーは、
しせつひと はな あ 施設の人と話し合うことになります。

あなたもとも たいせつ ひと ひみつ まも 友だちや大切な人の秘密を守ってください。

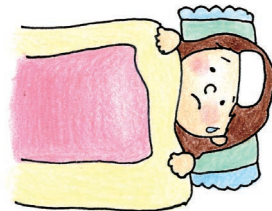


13 けがや病気（しんどい時）、体のことが
気になる時にはどうするの

あなたが、けがや病気（しんどい時）、体のことが
気になる時には、施設の人が手当をしてくれたり、
病院に連れて行ってくれます。

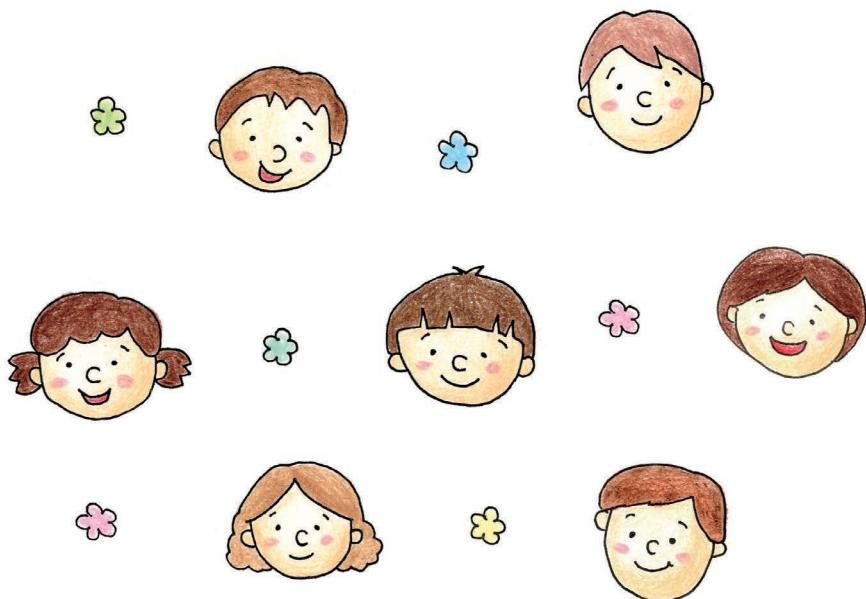
がまんしないで、早めに知らせてください。

あなたが元気を取り戻せるよう、施設の人を考え
てくれます。



14 どのような宗教や考え方を信じてもいいの

ほか ひと めいわく 他の人に迷惑をかけたり、しんぱい 心配をかけなければ、
どのようなしゅうきょう かんが かた しん 宗教や考え方も信じることができます。
ほか ひと じぶん しん じぶんの信じるしゅうきょう かんが かた も 宗教や考え方を持っ
ていることがあります。おたが たいせつ きも たいせつ 互いの気持ちを大切にしながら
らせいかつ 生活してください。



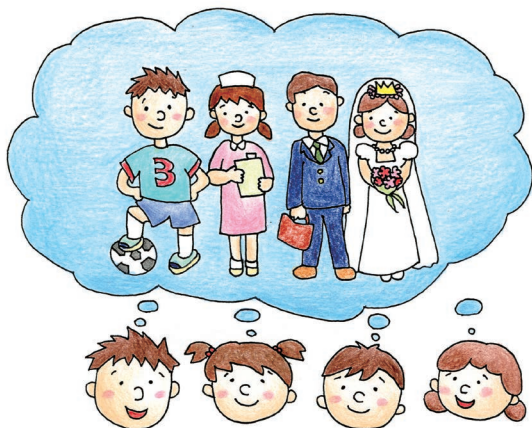
15 進路や将来の夢はどうなるの

進路のことは、施設の人、こども家庭センターの人、学校の先生、家族と相談して決めていくことになります。

また、夢を持つことはすてきなことです。

夢を実現するために、勉強やスポーツなど、いろいろな経験を重ねてください。

働くことも進学することも応援します。



16 ^{しせつ} ^で ^{こま} 施設を出てからも困ったことがあれば、
^{そうだん} 相談できるの

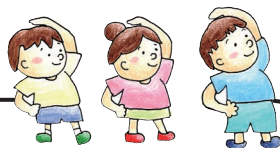
^{しせつ} ^で ^{かぞく} ^{がっこう} あなたが施設を出てからも、家族のこと、学校のこ
^{せいかつ} ^{こま} ^{そうだん} と、生活のことなど、困ったことがあれば、相談する
ことができます。

^{しせつ} ^{ひと} ^{えんちょうせんせい} ^{かてい} ^{ひと} 施設の人、園長先生、こども家庭センターの人な
^{はな} ^{ひと} ^{そうだん} ど、あなたが話しやすい人に相談してください。

^{はな} ^あ ^{かいけつ} ^お ^{ささ} 話し合いながら、解決に向けて支えてもらうことが
できます。



プロフィール



なまえ
名前

ニックネーム

たんじょうび
誕生日

ねん 年	がつ 月	にち 日
---------	---------	---------

しせつ き ひ
施設に来た日

ねん 年	がつ 月	にち 日
---------	---------	---------

けつえきがた
血液型

がた 型

しゅみ
趣味

す た もの
好きな食べ物

きら た もの
嫌いな食べ物

す あそ
好きな遊び

しょうらい ゆめ
将来の夢

じぶん
自分のページ

あなたが思ったことや、覚えておきたいことを書いてみましょう。誰かに書いてもらうのも良いですね。



かてい たんとう
こども家庭センターの担当

(_____ こども家庭センターの担当)

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
施設「

たんとう
」の担当

あなたが^{こま}困ったときには^{たんとう}担当の^{しょくいん}職員に^{そうだん}相談できます。

しせつ たんとう
(施設の担当)

-
-

^{たんとう}担当の^{しょくいん}職員に^い言えないとき、^{とく}特に^{こま}困っていることを^き聞いてくれるのは、^{ひと}この人です。

くじょうしよりたんとう
(苦情処理担当)

-
-

じゅうしょ
(住所)

でんわばんごう
(電話番号)

() —



イベント・^{ぎょうじめい}行事名

(ねん がつ にち ようび
 年 月 日 曜日)

かんそう
感想

イベント・^{ぎょうじめい}行事名

(ねん がつ にち ようび
 年 月 日 曜日)

かんそう
感想

イベント・^{ぎょうじめい}行事名

(ねん がつ にち ようび
 年 月 日 曜日)

かんそう
感想

イベント・^{ぎょうじめい}行事名

(ねん がつ にち ようび
 年 月 日 曜日)

かんそう
感想

イベント・^{ぎょうじめい}行事名

(ねん がつ にち ようび
 年 月 日 曜日)

かんそう
感想

イベント・^{ぎょうじめい}行事名

(ねん がつ にち ようび
 年 月 日 曜日)

かんそう
感想

イベント・ぎょうじめい行事名

(ねん がつ にち ようび
 年 月 日 曜日)

かんそう
感想

イベント・ぎょうじめい行事名

(ねん がつ にち ようび
 年 月 日 曜日)

かんそう
感想

もやもやスッキリ法^⑧

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

--- ゆっくり息をはいてみよう ---



いき
息をゆっくりすって、
なが
ゆっくり長くはいてみよう

--- からだの力を抜いてみよう ---



て
手をぎゅっとにぎって、
ゆっくりほどいてみよう

じゆぎょうちゆう つくえ した
授業中も机の下ですぐにできるよ
かた かお ほか ぶぶん
肩や顔のように、他の部分でもできるよ

--- 他にもこんな方法があるよ ---

- その場をはなれて静かな場所に行く
ば しず ばしょ い
- だれかに話を聞いてもらう
はなし き
- 散歩する
さんぽ
- 好きな音楽を聞く
す おんがく き
- 好きな本を読む
す ほん よ



あなたにとってのいい方法を見つけよう
だんとう せんせい はな あ
担当の先生と話し合ってみよう

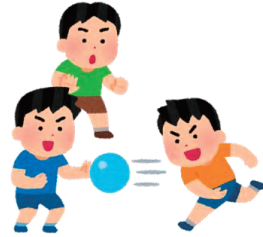
かんせんしょう み まも
いろいろな感染症から身を守ろう

げんき
元気なからだをつくらう！

あさ お
朝起きたら
あさひ
朝日をあびよう



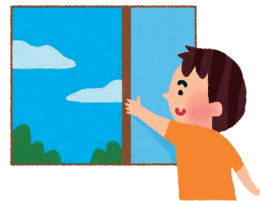
うご
からだを動かそう



た ぎら
食べず嫌いを
なくそう



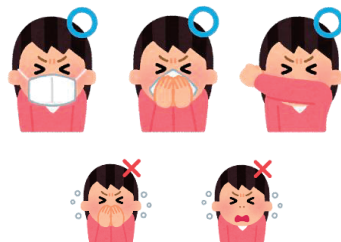
かんき
換気をしよう



てあら
まめに手洗い
しょうどく
消毒をしよう



まも
せきエチケットを守ろう



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

しせつセンターやひと施設の人にいは言いにこくいと、べんごし子どものためのき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、はがきはなしに書いて
きポストにいれてね



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
き聞ききにき来てくれるよ



3

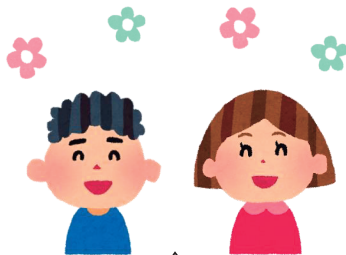
きあなたから聞いたお話を、
ひとセンターの人や関係する大人に
おとな伝えて話はなし合あうよ



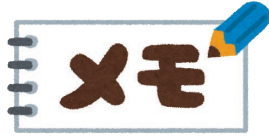
あなたが言いってほほしくない
つたことはつた伝えませせん

4

はな話し合あ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 とき そうだん 困った時に相談するところ

20ページに書いてある施設の人や苦情処理担当の人に
相談しにくいときは、次のところでも
相談できます。

一人で悩まないで気軽に相談してくださいね。



	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 かに 中央こども家庭センター	078-921-9119 Chuuoukodomo@pref.hyogo.lg.jp	
	あまがさき かに 尼崎こども家庭センター	06-6494-0505	まいにち 毎日いつでも 相談できます
	にしのみや かに 西宮こども家庭センター	0798-74-9119	
	かわにし かに 川西こども家庭センター	072-759-7799	無料(おひょう) いちはやく あなやみを 0120-189-783 でもいいよ!
	かとう かに 加東こども家庭センター	0795-48-9300	
	ひめじ かに 姫路こども家庭センター	079-294-9119	
	とよおか かに 豊岡こども家庭センター	0796-22-9119	ちゅうおう かに 中央こども家庭センター メールQRコード
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	げつよう きんよう 月曜～金曜 あさ 朝8:45～夕方5:30
	ひょうごこっ子悩み相談センター	無料(おひょう) なやみいおう 0120-0-78310	まいにち 毎日いつでも 相談できます
	こ じんけん ばん 子ども人権110番	無料(おひょう) 0120-007-110	げつよう きんよう 月曜～金曜 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相談できます。

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とどおり
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 いぎ
兵庫県児童課 行

※新しいハガキがほしい時は、センターの担当の人に言ってね
あたら
キ
リ
ト
リ
線
たんとう
ひと
い

こま 困っていること、そうだん相談したいことがある時は、とき
希望する項目に、チェック☑してください。

- かてい 子育てセンターの人に話したい ひと はな
- こ 子どものための弁護士に話したい べんごし はな
- そうだん このハガキで相談したい

そうだん 相談したいことを書いてね か

な まえ
名 前

しせつめい
施設名

てんせん あ
点線に合わせてシールをはってね

キ
リ
ト
リ
線せん

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

