



はっこうもと よっかいちし みらいぶ かてい
発行元：四日市市 こども未来部 こども家庭センター
よっかいちし すわちよう よっかいちし そうごう かいかん かい
四日市市諏訪町2-2 四日市市総合会館3階
TEL 059-354-8276

2026年3月10日 第2版発行



はじめに

みなさんは**こどもの権利**を知っていますか？

こどもの権利は、みなさんが生まれた時から持っている**権利**です。

みなさんが安心して、幸せに、元気に成長していくためには、**こどもの権利**が守られていることがとても大切です。

このことは、**子どもの権利条約**という世界中の国が決めた**約束**の中に書かれています。

日本もこの**条約**を守ることを**約束**している国のひとつです。

では、**こどもの権利**って、いったいどんなことでしょうか？

詳しく知るために、けんこさん、けんりさんと一緒に学んでいきましょう。

この冊子の登場人物



けんこさん

こどもの権利について詳しい、物知りな人。この冊子のガイドとなっていて、**こどもの権利**について一緒に考えてくれるよ。



けんりさん

こどもの権利はまだよく知らない。この冊子でけんこさんと一緒に少しずつ学んでいくよ。

今回学ぶこと一覧

目次



「子どもの権利条約」と「こども基本法」
P4~P7



児童虐待って？
P8



ヤングケアラーって？
P9



心のメンテナンス
P10~P13



相談先
P14~P15



まず、けんりさんは、こんな経験はあるかな？

● たとえば… ●

- お母さんから無視される
- お父さんからたたかれる
- 家事が忙しくて学校に行けない…
- 弟のお世話で友だちと遊ぶ時間がない



わたし きて
私はないけど、聞いたことはあるかもしれない…



こういったときには、もしかしたら
「こどもの権利」が守られていないかもしれないよ💧

けんり
こどもの権利ってどういうものなの？



けんり こ けんりじょうやく
こどもの権利は、子どもの権利条約という
こくさいてき じょうやく さだ けんり
国際的な条約で定められた権利だよ★

こ けん り じょうやく
子どもの権利条約

せかいじゅう けんり じんけん さだ こくさいてき じょうやく
世界中すべてのこどもたちがもつ権利(人権)を定めた国際的な条約。
※ く に ち い き じょうやく まも やくそく せかい もっと ひろ う い
196の国・地域がこの条約を守ると約束しており、世界で最も広く受け入
れられているけんりじょうやくです。れいわ ねん がつげんざい
※令和7年8月現在

こどもたちが持つ
大切な権利 (一部)

- 1 生きる権利
- 2 育つ権利
- 3 守られる権利
- 4 参加する権利



けんり まも
権利を守るための
大切な考え方 (一部)

- 1 差別の禁止
- 2 こどもの最善が
第一に考えられる権利
- 3 命を守られ、成長できる権利
- 4 こどもの意見の尊重

に ほん じょうやく まも
日本もこの条約を守ることを
やくそく
約束してるの？



もちろん！ に ほん こ けんりじょうやく りねん と い
日本は子どもの権利条約の理念を取り入れな
がら「こども基本法」って独自の法律も作ったんだよ👏

にほんどくじ きほんほう
 日本独自のこども基本法ってどういうものなの？



きほんほう
 こども基本法は、
 れいわ ねん がつ ほじ あたら ほうりつ
 令和5年4月に始まったばかりの新しい法律だよ♪



きほんほう
こども基本法 れいわ ねん がつせいてい れいわ ねん がつせこう
 (令和4年6月制定、令和5年4月施行)

しあわ せいかつ おく しゃかい
 すべてのこどもが幸せな生活を送ることができる社会を
 めざ つく ほうりつ
 目指して作られた法律

きほんほう たいせつ かんが かつ
 こども基本法の大切な6つの考え方

- 1 すべてのこどもが大切にされ、基本的な人権が守られ、差別されない
- 2 すべてのこどもが大事に育てられ、生活が守られ、愛され、保護される
 けんり まも びょうどう きょういく う
 権利が守られ、平等に教育を受けられる
- 3 すべてのこどもが、年齢や成長に合わせて、自分に直接関係することに
 ねんれい せいちょう あ じぶん ちよくせつかんけい
 意見を言えたり、様々な活動に参加できる
- 4 すべてのこどもの意見が年齢や成長に合わせて、大事にされ、こどもの
 いけん ねんれい せいちょう あ だいじ
 今とこれからにとって最もよいことが優先して考えられる
- 5 子育てをしている家庭のサポートが十分に行われ、家庭で育つことが
 こそだ かつてい じゅうぶん おこな かつてい そだ
 難しいこどもにも家庭と同じような環境が用意される
- 6 家庭や子育てに夢を持ち、喜びを感じられる社会をつくる

こ けんりじょうやく きほんほう さだ
 子どもの権利条約やこども基本法を定めていても、
 じっさい けんり まも おお
 実際にはこどもの権利が守られないこともまだまだ多いよ。



こ けんりじょうやく きほんほう
 こういったことが起こるのには、「**児童虐待**」や
 お もんだい かなか
 「**ヤングケアラー**」という問題が関わっているかもしれないね。





たとえば、おうちの人からたたかれたり、言葉で傷つけられたり、こどもが安心して過ごせない状況は、児童虐待と呼ばれるかもしれないよ。



児童虐待のほかに、ヤングケアラーという問題もあるよ。

たとえば日常的に、家事や家族のお世話を、本来は大人がするくらい重い負担で引き受けていて、自分の時間がほとんどないこどものことだよ。

ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など

身体的虐待

殴る、蹴る、たたく、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる、首を絞める、縄などにより一室に拘束する など

児童虐待 4 つの種類

心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、こどもの目の前で家族に対して暴力をふるう(面前DV)、きょうだいに虐待行為を行う など

性的虐待

こどもへの性的行為、性的行為を見せる、性器を触る又は触らせる、ポルノグラフィの被写体にする など



障害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。



障害や病気のある家族の世話を見守りしている。

でも、悪いことをしたらおうちの人から怒られることもあるよね？



私も、よく弟のお世話とかしてるけど…



悪いことをしたらもちろん怒られたり、注意されたりするよ。でもそんなとき、大人が正しくない方法で怒ったり、注意したりすると、児童虐待になることもあるんだ。たとえば、たたいたり、蹴ったりして分からせようとするとかね。



私もお飯を作ったり、掃除をしたりするよ。家のお手伝いをすることは悪いことじゃないよ。でも、それをたくさんすることで学校に行けなかったり、自分の自由な時間がなくなったりすると、こどもにとって負担になってしまうよね。



こどもの権利が守られていない状態が続くと、
こんな風にいろんな影響が出てくるよ



大事なのは、自分の体が教えてくれるサイン
に気づくことだよ!!

たとえば…

たとえば…

こころ えいきょう
心への影響



- 気持ちがそわそわする
- やる気が出ない
- 自信が持てない
- 急に怒る等感情が抑えられない

こうどう えいきょう
行動への影響



- 落ち着かずじっとしてられない
- カツとなってたいたたりしてしまう
- 自分の身体を傷つけてしまう



からだ
体がしんどい



た
食べられない



ねむ
眠れない



ず
頭痛



めまい



いき
息がくるしい



いた
むねが痛い



体だけじゃなくて、心も辛い思いを
してしまうよ。

どうしたらいいんだろう…



そういえば、いやなことがあったとき、
心が落ち着かなくて眠れなかったときがあるかも…





からだ き とき こころ たいせつ
体のサインに気づいた時には、心のメンテナンスが大切だよ★

こころ 心のメンテナンスにはこんな方法があるよ

● 自分の中の良いところを知っておく



● 自分の好きなことや気分転換の方法を知っておく

- ねる
- 走る
- ゴロゴロする
- おどる
- おかしを食べる
- 散歩する
- ぼーっとする
- ゲームをする
- 一人になってみる
- 深呼吸する
- 外で遊ぶ
- 歌う など

● 誰かに相談する



自分に合う方法をたくさん見つけておくといいね★



たいせつ はひとり かか
大切なのは、一人で抱えこまないことだよ！

はなし き ひと かなら
あなたの話を聞いてくれる人が必ずいるよ。
だから、困ったら誰かに相談してみてね★

けんり あ まえ
こどもの権利って、当たり前のことなんだね。

わたし とも き おも
私だけじゃなくて、友だちのことも気にかけてみようと思う！



わたしのこえ
私たちの声が、
大切にされる世界にしていこう



こま そうだん つぎ
困ったことや相談したいことがあったら、次のページ (P14、P15) に
のっている相談先に連絡してみてね。



み ちか そう だん さき
身近な相談先はここだよ



がっ こう
学 校

- 先生
- スクールカウンセラー
- 教育委員会

など…



けい さつ
警 察

- 近くの交番
- 警察署

など…



ち いき
地 域

- 子どもの居場所
- 子ども食堂

など…



そう だん さき
SNSでの相談先はここだよ

おや こ そう だん ライン
親子のための相談LINE
子ども家庭庁



ラ イン そうだん
LINEじんけん相談
法務省



ひといき ライン
ほっと一息LINE
ヤングケアラーの相談



ほか
他にもあるよ
文部科学省



でん わ そう だん さき
電話での相談先はここだよ

じ どう そう だん じょ ぎやくたいたい おう イチハヤク
児童相談所虐待対応ダイヤル「189」

イチハヤク
189



じ どう そう だん じょ そう だん せん よう かていちよう
児童相談所相談専用ダイヤル (子ども家庭庁)

イチハヤク ナヤミ
0120-189-783

よっ かいち しやくしよ かてい かていがかり
四日市市役所子ども家庭センター 子ども家庭係

059-354-8276



こ ぎやくたいぼう し
子どもの虐待防止ホットラインよっかいち

059-353-5110



じ かん こどもエスオーエス もんぶ かがくしやう
24時間子供SOSダイヤル (文部科学省)

ナヤミイオウ
0120-0-78310



じん けん ばん ほうむしやう
子どもの人権110番 (法務省)

0120-007-110



※なお、二次元コードについては、ホームページ先のURLが不定期で変更される可能性があります。
表示されない場合はお手数ですが、お調べいただけますようお願いいたします。