

“しんどい気持ち、ひとりでかかえないで”

おも おも
つらいと思うとき、がんばれないと思うときってありますよね。

ひと くる かんが かつ
人はだれでも、苦しいときほど考え方がせまくなり、
お 追いつめられたような気持ちになってしまうことがあります。

はな
でも、そんなときこそ、だれかに話してみてください。

はな ひと
話すことで、その人をとおして、
せ かい ひろ き
世界の広さに気づけることがあります

だいじょうぶ
ひとりでかかえこまなくて大丈夫。

き も はな
あなたの気持ちをだれかに話してみてください。

くにたちし こ きほんじょうれい こ けんり ほしょう
国立市は、子ども基本条例により、子どもの権利を保障しています。

し そうだんかんけいき かん
＜市の相談関係機関＞

じんけん
●子どもの人権オンブズマン 0120-70-7830

こ そだ そうごうそうだんまどぐち
●子ども・子育ての総合相談窓口「くにサポ」 042-576-2105

こ そだ たい そうだん こ かにいしえん
●子ども・子育て・ぎやく待のご相談 子ども家庭支援センター 042-573-0192

た はな こ きほんじょうれい かん
※ その他、どこに話せばよいかわからないこと、子ども基本条例に関することは、
じ どうせいしょうねんか
児童青少年課 042-576-2111（内線195）まで

こ きほんじょうれい ぜんぶん こ けんり ばん
◎子ども基本条例の全文、子どもの権利ってなかに『やさしい版』は
みぎ し み
右のコード(市ホームページ)から見てください。



こ けんり 子どもの権利 ってなんだろう？



こ ゆた そだ
－子どもの豊かな育ちのために－

こ けんり は、じんけん まも たいせつ
子どもの権利は、人権として守られる大切なものです。

ひと たいせつ してん
しかし、もう一つの大切な視点があります。 それは…

こ “ゆた そだ
子どもの “豊かな育ちにつながる” ということです。

こ けんり
では、子どもの権利 とはどのようなもののでしょうか？

いちどく
ぜひ、ご一読ください。

くにたちし こ かにいぶじどうせいしょうねんか
国立市子ども家庭部児童青少年課
れいわ ねん ねん がつはっこう
令和8年(2026年)8月発行



ほごしゃ 保護者のみなさまへ



こどもの権利が守られると、
どうなるのかな？

こどもの権利

くにたちしこ きほんじょうれい
(国立市子ども基本条例より)

あんしん い けんり 安心して生きる権利

いのち たいせつ そだ いりよう う
命がまもられる/大切に育てられる/医療を受けられる/
さべつ う しゃかいほしょう う
差別を受けない/社会保障が受けられる/プライバシー
が守られる/相談・助けを求められる など

じぶん こころゆた そだ けんり 自分らしく心豊かに育つ権利

あそ まな しぜん ぶんか げいじゆつ した
遊び・学ぶ/自然・文化・芸術・スポーツに親しむ/
ありのままの自分が尊重される/考えることや気持ち
の自由/仲間をつくる/ほっとできる場所をもつ など

いけん ひょうめい けんり さんか けんり 意見を表明する権利・参加する権利

じぶん いけん い じぶん いけん せんちよう
自分の意見が言える/自分の意見が尊重される/
じぶん かんけい さんか
自分に関係があることに参加する など

こどもの気持ち

じぶん たいせつ ほんざい
自分大切な存在
なんだ…自分も人も
大切にしよう！

じぶん
自分らしくって
大切なんだ…いろいろ
チャレンジしてみよう！

じぶん かんが づた
自分の考えを伝えてみる
って大切なんだ…
もっと、いろいろ考えて
みよう！

せいちよう
もっと成長していきたいな

なんだか、あか
イキイキとしてきた！



しつもん 質問コーナー

さいきんげんき
最近元気がないみたい…

はなし
話したいことがあるのかも…



ホッとできる時間に、何気ない会話から始めてみましょう。

無理にきき出そうとせず、ゆっくりで大丈夫です。

自分の話をきいてもらうことで、子どもは「大切にされている」と
感じていきます。

そもそも、こどもの権利は、
なぜあるの？



こどもの権利は、大人と同じくすべての人が生まれ

ながらに持っている権利ですが、

成長する途中の子どもは「大人が守り支える」必要が
あるため、子どもならではの権利が定められています。

いけん せんちよう
意見を尊重するってどういうこと？



意見を尊重することは、すべて言いなりになることではありません。

大切なのは、こどもの気持ちに耳を傾けて一緒に考えたり、

できない場合は理由をていねいに説明したりする「対話」です。

話をきいてもらえる体験は、自分で考えて行動できる主体性を
育てます。

とはいえ！子どもの思いと、親の思いが、かみ合わないとき
もありますよね。そんなときは「子どもの成長のチャンス！」と
思って、子どもと一緒に話し合いをしてみませんか？
一緒に考えることが親子の信頼関係を育てていきます♪

