





こどもの権利（けんり）BOOK（ぶっく）







佐賀県

令和8年

監修：佐賀県弁護士会 子どもの権利委員会

あなたへ伝えたいこと

わたしたちは、あなたが安全に暮らし、
希望をもって成長し、幸せになってほしいと願っています。
あなたには、安心して、
あなたらしく生きるための「権利」があります。
権利は、誰もが生まれながらに持つもので、
ひとりひとりが大切にされ、幸せをつかむためのものです。
また、権利は、あなただけではなく、
周りの人たちも同じようにもっています。
お互いを大切にし、認め合うことが大切です。
この本を手にしたあなたが、こどもの権利を理解し、
それを大切にすることで、こどもたちの笑顔が
少しでも増えるようになれば幸いです。

子どもの権利条約 4つの原則

- 差別の禁止
- 子どもの最善の利益
- 生命、生存及び発達に対する権利
- 子どもの意見の尊重

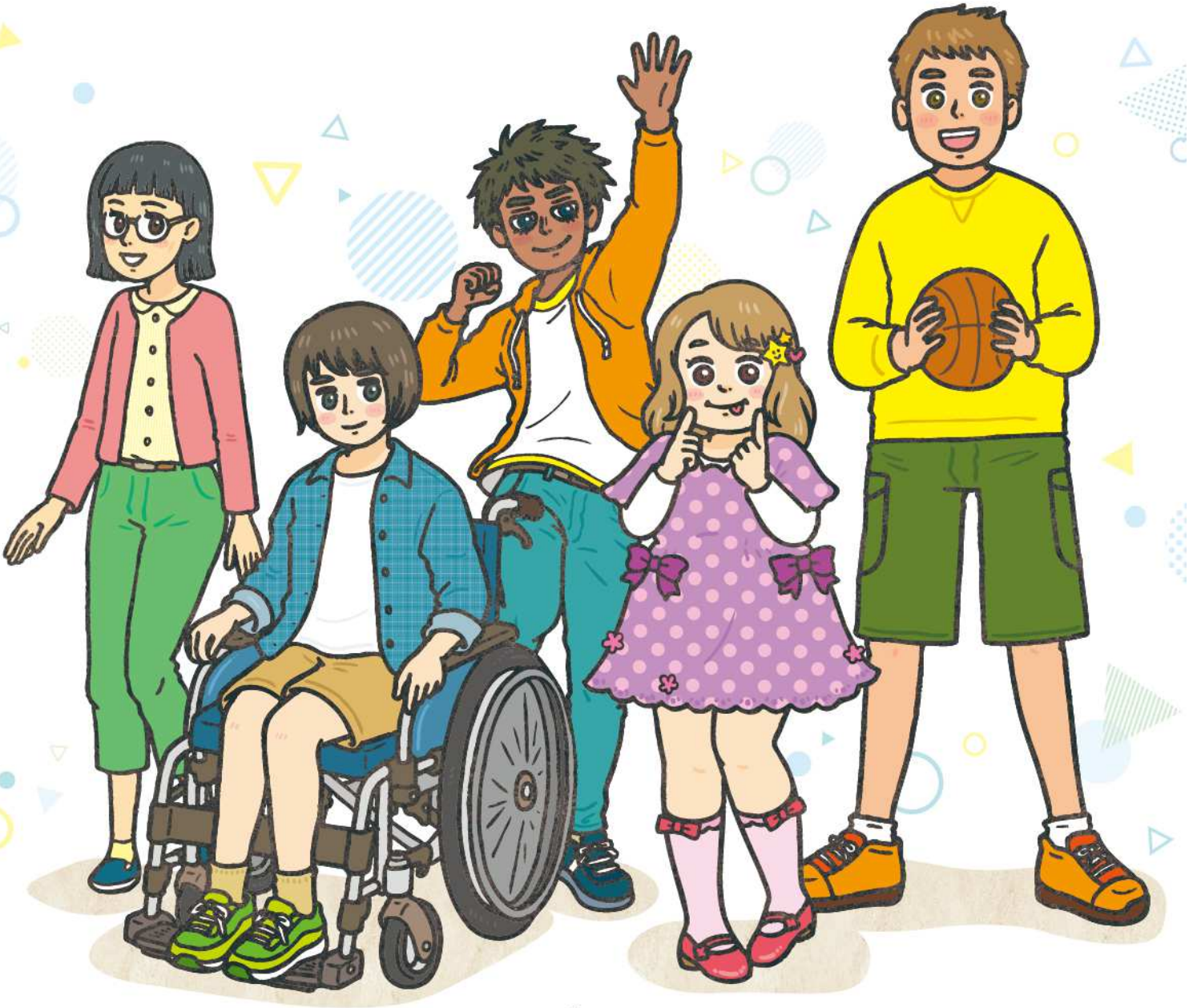
※子どもの権利条約（児童の権利に関する条約）…この本の中では「条約」と表記します。

条約第2条（差別の禁止）

差別を受けません

すべてのこどもは、国や性、ことば、信じる宗教、どんな意見か、障がいの有無、経済状況、親がどういう人か、などちがいによって、差別されません。一人一人が大切な存在です。

差別とは、人のことを「自分と同じように大切な存在」だと認めていないことから生まれます。あなたが差別されないこと、そして、まわりの人を差別しないこと、どちらも大切です。



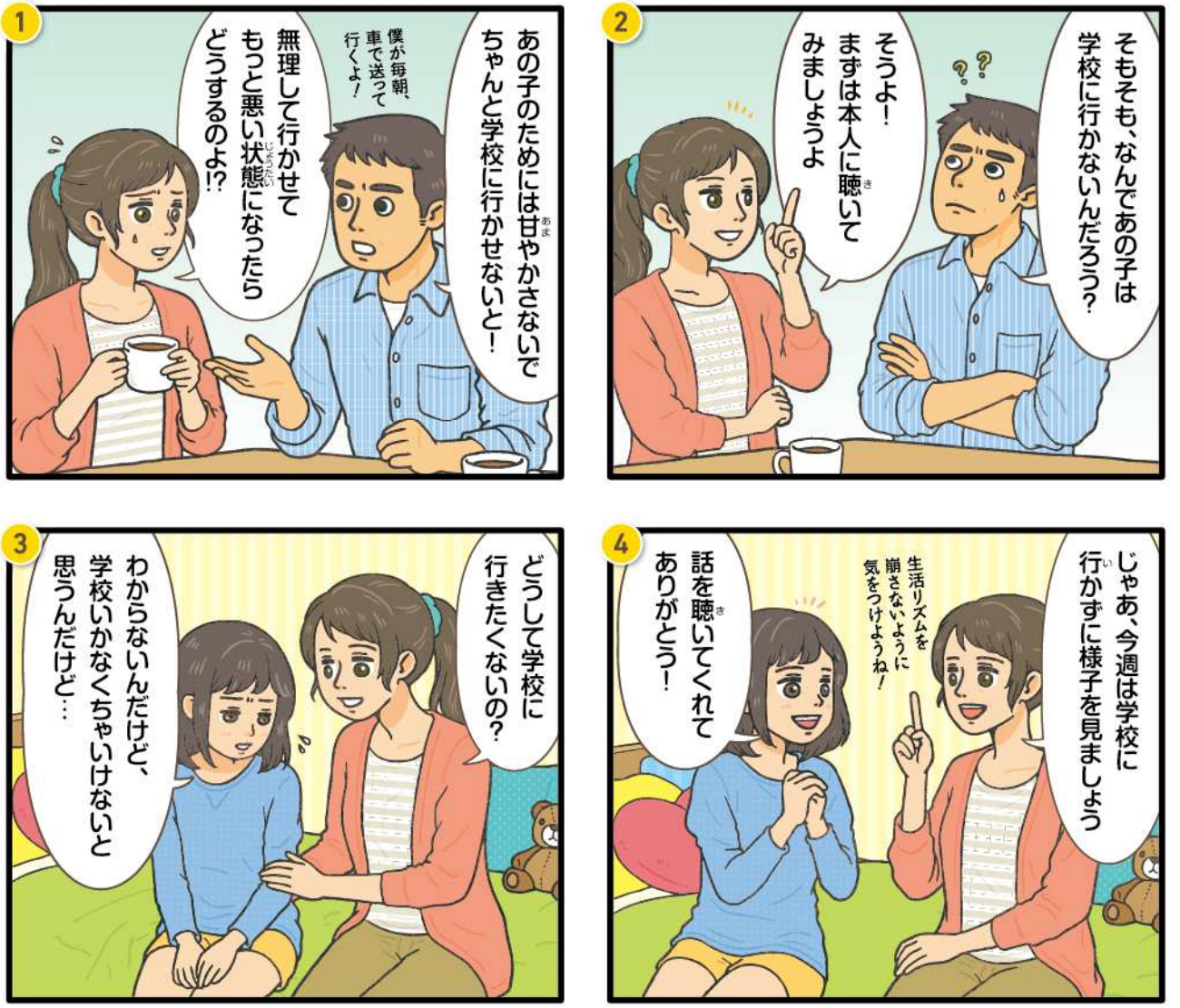
あなたにとって もっともよいこと

あなたに関係のあることが決められ、行われるときには、大人は「あなたにもっともよいことは何か」を第一に考えなければなりません。

あなたに関係することを決めるときは、あなたがその場に参加して、あなたの意見を聴くことが大切です。

そのとき、大人はあなたの意見を大切にします。

あなたの人生は、大人の都合で決められてよいものではありません。



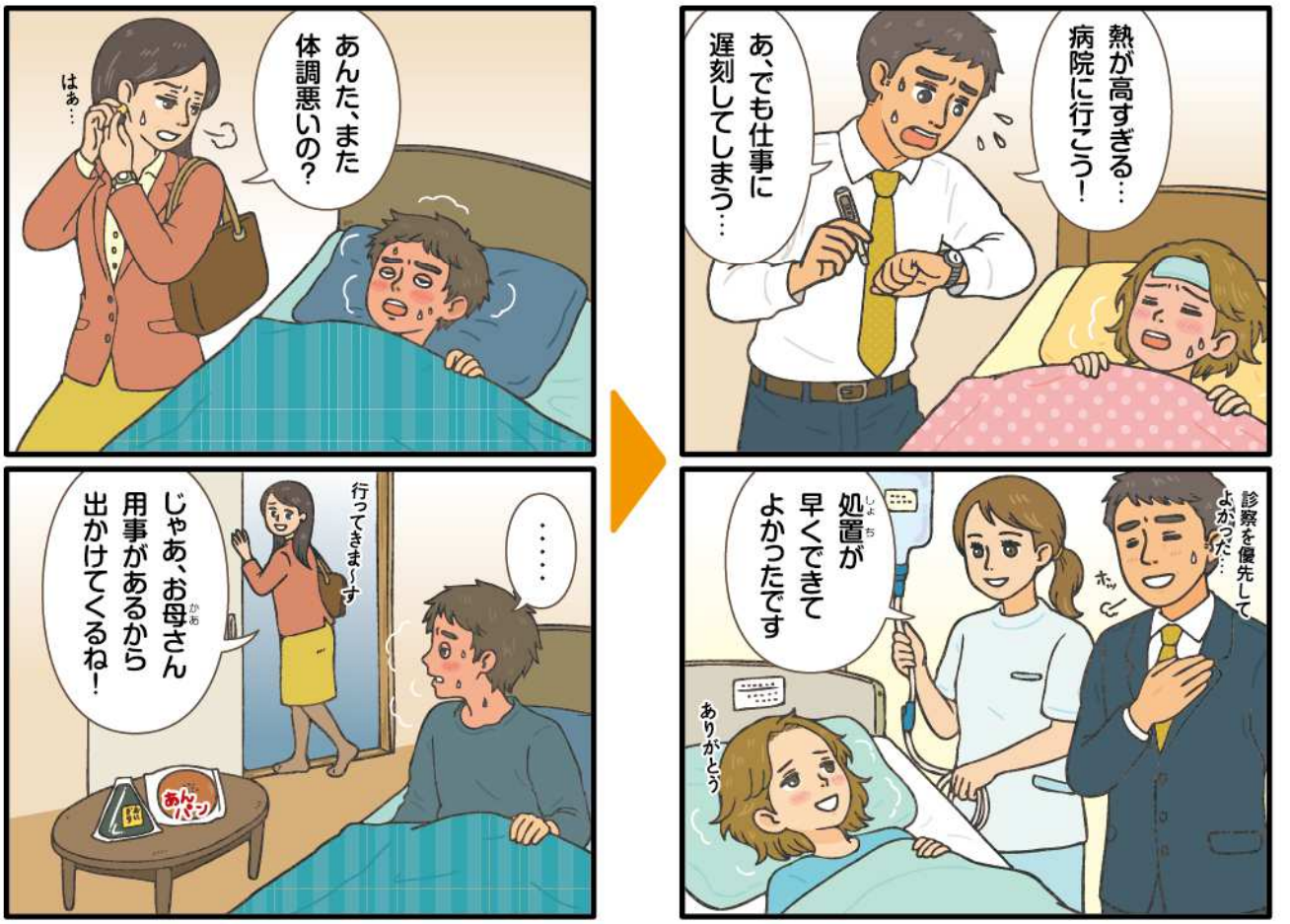
条約第5条（親の指導を尊重）／ 第6条（生きる権利・育つ権利）
第18条（こどもの養育はまず親の責任）／ 第23条（障がいのあるこども）／ 第24条（健康・医療への権利）
第26条（社会保障を受ける権利）／ 第27条（生活水準の確保）／ 第28条（教育を受ける権利）
第31条（休み、遊ぶ権利）／ 第39条（被害にあったこどもの回復と社会復帰）

生きる・育つ権利

あなたは、命が守られ、安全に、安心して生きることができます。
あなたは、大人からあたたかい愛情を受けながら、あなたのペースで健やかに成長できるような生活を送ることができます。

例えば…

- あなたは、大人に育ててもらうことができます。
- ケガや病気のときは、病院に行って必要な治療を受けることができます。
- あなたの発達や成長に応じて、自立に向けた教育や支援、保健サービスを受けることができます。
- 休んだり、遊んだり、文化芸術活動に参加することもできます。



条約第9条（親と引き離されない権利）／ 第10条（別々の国にいる親と会える権利）
第20条（家庭を奪われたこどもの保護）／ 第21条（養子縁組）／ 第25条（施設に入っているこども）

家族と一緒に生活できる

あなたは、親と一緒に過ごすことができます。

ただし、命や体、心の安全が守られない場合には、あなたを守るために、親と離れて生活することもあります。その間は、代わりの保護者となる里親家庭など、新たな場所で過ごすことができます。それは、家族と離すことが目的ではなく、あなたの安全と成長を支えるためのものです。また、安全が保たれていれば、親と会ったり、連絡をとったりすることもできます。



～親と離れて生活しているこどもたちへ～

あなたは自分に関係することを知りたいときは、一緒に生活している里親さんや施設職員、児童相談所、アドボケイト（※）の人、県庁の児童福祉担当課に聴くことができます。

例えば…

- 家族と離れて暮らすことになった理由
- 家族の気持ちや現在の様子、連絡がつくのか、面会の希望 など
- あなたが生まれてから、これまでのこと など

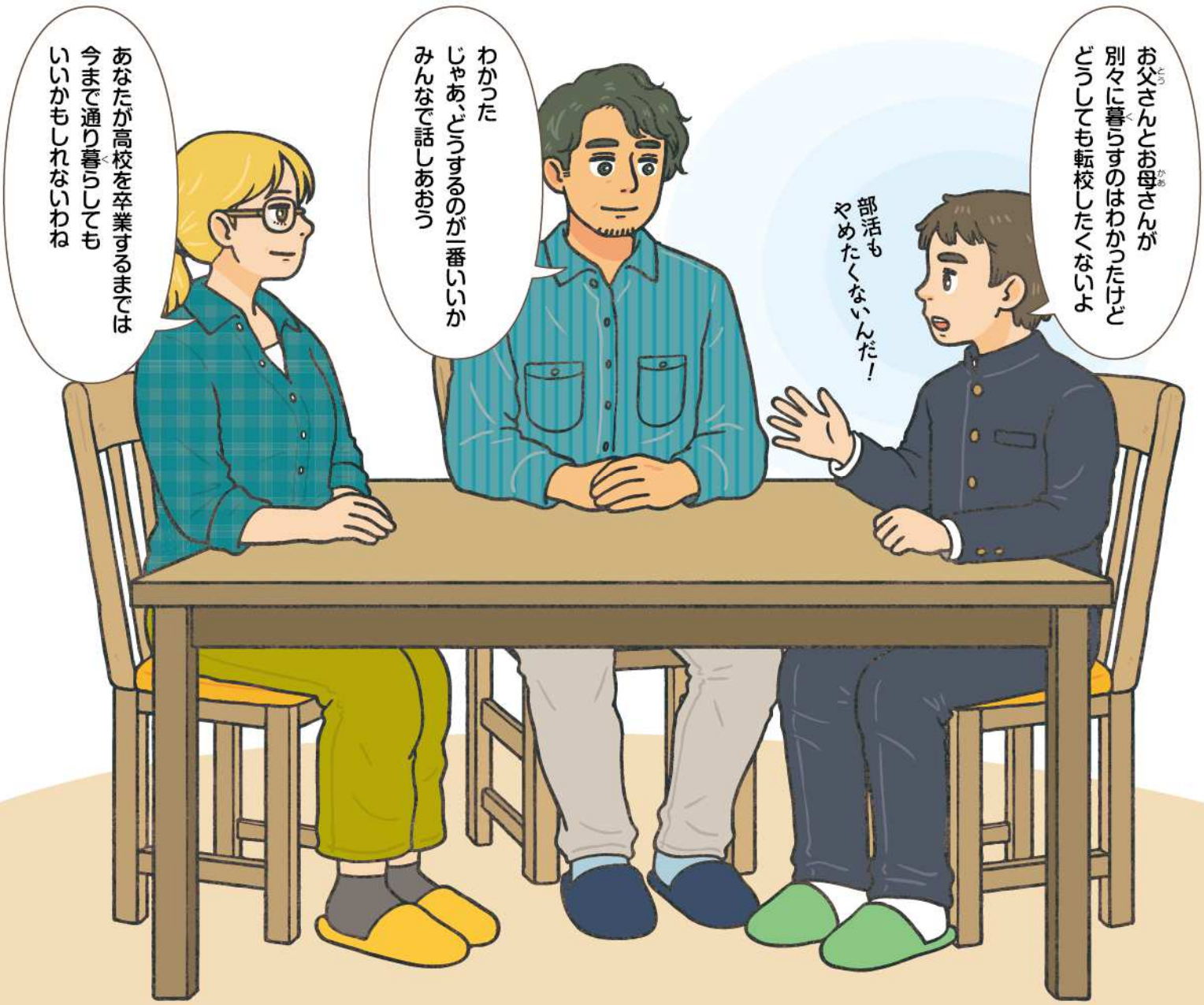
※アドボケイト…あなたの「こえ」を聴き、その「こえ」を必要な人に届けてくれるひとのこと

意見や希望は言っていい

あなたは、自分に関係あることに対して、自由に意見や希望、気持ちを伝えることができます。

大人が決めたことでも、あなたの気持ちと同じでなければ「嫌です」「こうしたいです」と言っていいのです。言いたくないときは、言わなくても大丈夫です。

大人は、その「こえ」を大切に受け止め、一緒に考えていく必要があります。



考えたり信じるものは自由

こころの中にある気持ちや考えていること、信じるものはあなたの自由です。考えていることが周りの人と違っていてもかまいません。あなたが思ったことや信じるものはあなた自身のものです。



条約第19条（あらゆる暴力からの保護）

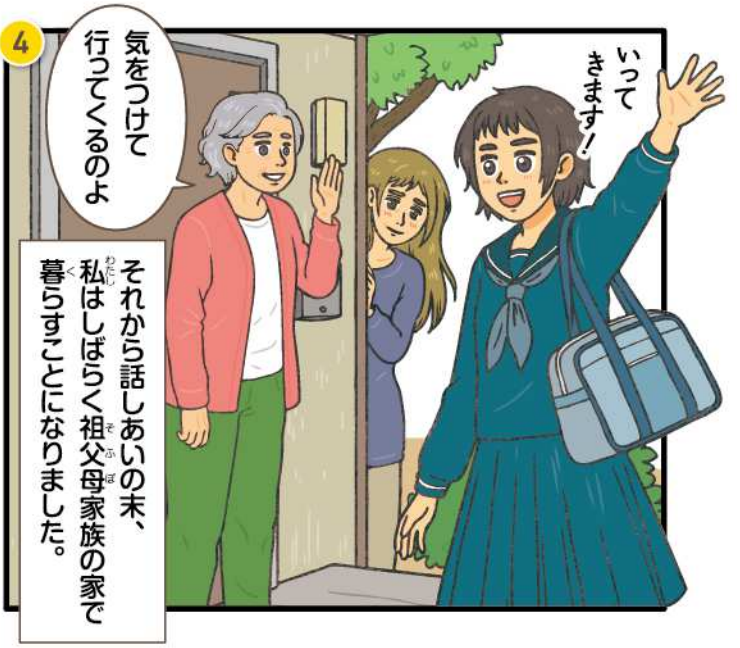
あらゆる暴力から守られます

あなたが暴力やひどい扱いを受けたり、お世話をしてもらえないことなどはあってはなりません。それは、大人からだけでなく、こどもの間での一方的な暴力や無理な命令をされたりすることもあってはいけません。
これらが守られていないときは、信頼できる大人の人へ相談してください。









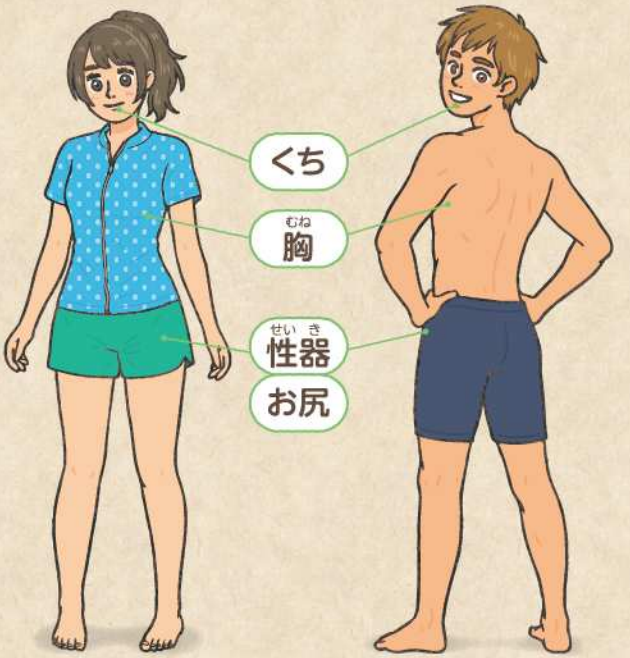
性的被害から守られます

あなたの体が性的に傷つけられたり、性の対象として売り買いなどに利用されたりすることは決してあってはいけません。これらが守られていないときは、信頼できる大人の人へ相談してください。



プライベートゾーン

プライベートゾーンとは口と水着で隠れるところをいいます。
プライベートゾーンは、あなたの体の特に大切な部分であり、ふざけて見たり、見せたり、触ったり、触られたりしてはいけません。



ただし、次のようなときは例外とされています。

- ケガや病気になったときに病院の先生、看護師、保健室の先生、保護者にみせるとき
- 小さいこどもや障がいを持っている人を大人がお世話をするとき

見ない・見せない・触らない・触らせない

守られず嫌な思いをしたとき



断る



逃げる



相談する

条約第16条（プライバシー・名誉の保護）／ 第17条（適切な情報の入手）
第32条（経済的搾取・有害な労働からの保護）／ 第33条（麻薬・覚せい剤などからの保護）
第35条（誘拐・売買からの保護）／ 第36条（あらゆる搾取からの保護）

プライバシーや名誉は守られます



あなたの秘密やプライバシーは大切にされます。
手紙や電話、やり取りの内容を、あなたに断りなく
ほかの人が読んだり聞いたりしません。
また、他人から誇りを傷つけられません。

よくない情報から守られます



あなたは本やテレビ、インターネットなどを
通して成長に役立つ情報を手に入れること
ができます。
大人は、あなたのためになる情報については、
多く提供されるようにすすめます。その一方
で、あなたの心や体を傷つけるおそれのある
情報からあなたを守らなければなりません。

その他にも、様々なことから守られます

- あなたは、むりやり働かされることで教育を受けられなくなったり、心や体によくない仕事をさせられたりすることがないよう、守られます。
- あなたが麻薬や覚せい剤などを売ったり買ったり、使ったりすることに巻き込まれないよう、守られます。
- あなたが誘拐されたり、売り買いされたりすることのないよう、守られます。
- どんなかたちでも、誰かが、あなたの幸せを奪って利益を得ることがないよう、守られます。

考えてみよう

「こどもの権利」守られてる？……

Q1 家の中でお父さんとお母さんが喧嘩しているようですね



Q2 別れたお父さんとの面会交流かな



Q3 家族で話しあっていますね



Q4 お父さんから体を勝手に触られているみたいです



Q5 お母さんはこどもの登校を引き留めてますね



Q6 あれ？出されたご飯の内容が違っているようですね



Q7 ひどく疲れているようですね



Q8 学校でのいじめでしょうか



相談先一覧

あなたが何か困ったり、自分が大切にされていないと感じ、つらく悲しいときには、
話を聴いてくれ、一緒に考えてくれる友達や大人は必ず近くにいます。
例えば、家族、学校や習い事の先生、地域の人など、相談しやすい人に話をしてみてください。
あなたは一人ではありません。

■児童相談所

名　称	お住まいの地域	連絡先
佐賀県中央児童相談所	佐賀市、鳥栖市、多久市、武雄市、鹿島市、小城市、嬉野市、神埼市、吉野ヶ里町、基山町、上峰町、みやき町、大町町、江北町、白石町、太良町	0952-26-1212
佐賀県北部児童相談所	唐津市、伊万里市、玄海町、有田町	0955-73-1141

■市町子育て支援担当

市町名	担当課	連絡先	市町名	担当課	連絡先
佐賀市	こども家庭センター	0952-40-7254	吉野ヶ里町	こども・保健課	0952-51-1618
唐津市	こども家庭センター	0955-53-7181	基山町	こども家庭センター	0942-92-7968
鳥栖市	こども家庭センター	0942-85-3552	上峰町	こども家庭センター	0952-52-7412
多久市	福祉課	0952-75-6118	みやき町	こども家庭センター	0942-94-5724
伊万里市	こども家庭センター	0955-23-2183	玄海町	こども・ほけん課	0955-52-2159
武雄市	こども家庭センター	0954-23-9129	有田町	子育て支援課	0955-25-9200
鹿島市	こども家庭センター	0954-63-2116	大町町	子育て・健康課	0952-82-3186
小城市	こども家庭センター	0952-37-6107	江北町	こども家庭センター	0952-86-5614
嬉野市	こども家庭センター	0954-66-9121	白石町	こども家庭センター	0952-60-4614
神埼市	こども家庭センター	0952-37-3873	太良町	子育て支援課	0954-68-0110

■その他の相談先

窓口の名称	内　容	電話番号
こどもの人権 110番	こどもの人権に関すること	0120-007-110
児童相談所 虐待対応ダイヤル 「189」	こどもの虐待に関すること	189
親子のための 相談LINE	子育てや親子関係に 関する悩み相談	
人権啓発 センターさが	人権に関する総合相談	0952-25-7229
心のテレホン相談 （24時間）	こどもや保護者のための相談 （いじめ、心の悩みなど）	0120-078-310
ヤング ケアラー相談	家族の世話や家事などを 担うヤングケアラーに関する相談	090-9717-0566
子ども・若者 総合相談センター	さまざまな困りごとを 抱えるこどもや若者の社会参加や 自立の支援	0952-97-8246

こどもと関わっている大人のみなさまへ

こどもには、「みなさんと同じように」一人の人として様々な「権利」があります。

こどもと関わっている大人のみなさん、こどもから元気をもらったり、かわいいと思うだけでなく、言うことを聞かない、反抗的、自分を傷つけるなど大変なこともたくさんあると思います。

こんなとき、こどもに適切な行動を教えるのって難しいですよね。いくら「しつけ」の範囲だと思っていても、こどもに危害を加える行為(例：叩く、モノを投げる、外へ締め出す、プライベートゾーンを触る)だけでなく、適切なお世話をしない(例：食事を与えない、不衛生な環境での生活、治療が必要なのに病院を受診させない)ことも、法律上「虐待」になります（こどもの権利侵害）。

こどもは一人の人(あなたとは違う人格)と認め、尊重すること（同じ目線で対話する）が大切です。



STEP 1 ステップ こどもの話を聴いて、一旦、受け止めましょう

まずは、こどもがどんなことを思っているのか、どんな風に感じているのか、どんな気持ちなのかをしっかりと真剣に「聴く」ことから始めてみませんか。

そしてこどもの気持ちに共感し、よい行動も悪い行動も含めてその行動をしたときの気持ちを受けとめましょう。

そのうえで、間違った行動は間違っていると伝え、そんなときはどんな行動をとったらよかったのか、一緒に考え、教え、練習してみましょう。



STEP 2 ステップ こどものよいところを見つけて、伝えましょう

日ごろから、こどもの「よいところ」や「できるようになったところ」を見つけるように心がけましょう。

それを見つけたら、すぐに、どんなところがよかったのか具体的に伝えましょう。



STEP 3 ステップ 落ち着く方法を考え、実行しましょう

わたしたち大人も人間ですので感情的になることはあります。
そんなときは、ゆっくり深呼吸したり、水を飲んだり、その場を離れたりして、自分の感情をぶつけない方法を探して実践してみましょう。落ち着いたら、その感情がどこからきたのか振り返ってみましょう。その感情はこどものため?それとも自分のため?

いったん距離をとる

別の場所に行って
離れて休憩しましょう。



深呼吸&10秒カウント

怒りのピークは6秒と
言われています。
深呼吸して
10秒数えましょう。



ふりかえってみよう

子どものよいところや、
楽しかった思い出を振り返りながら
本当は自分が、なにを伝えたかったのか
自分を責めずに振り返りましょう。



STEP 4 ステップ 相談しましょう

いろいろやってみてもうまくいかないときは、遠慮なくお住まいの市町のこども家庭センターやこども家庭支援担当課、児童相談所に相談してください。
どうしたらうまくいくのか一緒に考えましょう。



うた絵本のご紹介

こどもの権利(けんり)について、誰でも分かりやすく学べるうた絵本を作りました。
権利(けんり)と聞くと、少しむずかしく感じるかもしれません。
でも、「大切にされていい」「守られていい」という気持ちは、
誰にとっても身近なものです。
うたには、言葉だけでは伝えきれない思いや、
心にそっと残る力があります。
この動画を見ながら、「自分のこと」「まわりの人のこと」
「大切にしたい気持ち」を考える
きっかけにしてみてください。





〈 キャラクター 〉

よかぼう

生まれたときから、すべてのこどもの中に
いっしょにいるけんりの妖精(ようせい)。
こまったときにそっと
「おもいだしんしゃい」と呼びかけて、
だいじなちからを思い出しながら
こどもたちが育つ姿を見守っています。

うた絵本動画はこちらから

「こどもの権利BOOK」の詳しい内容はこちらから

「うた絵本」の動画はこちらから

この「こどもの権利BOOK」は、多くの企業や個人のみなさまからのプロジェクト応援寄附（こどもたちの家庭的な環境づくりプロジェクト）を活用させていただき作成しています。

- 株式会社 cielo azul
- トヨタL&F福岡株式会社
- 株式会社アルビノ
- 株式会社SUTEKi
- 株式会社TLG
- 株式会社5core
- 株式会社Liam
- セントラル短資株式会社
- 株式会社ジェイエムシー
- 株式会社ウェブブランディング
- 中学受験社会専門のスタディアップ
- 佐賀県生コンクリート工業組合
- InSync株式会社
- 株式会社西日本シティ銀行
- 税理士法人チェスター
- 株式会社スグレタ

問い合わせ先

佐賀県総合福祉センター　TEL.0952-26-1212

Copyright© 2026 Saga Prefecture.All rights Reserved.