

さい こ  
18歳までの子どもみなさんへ



あんしん じしん じゆう  
“安心・自信・自由”で

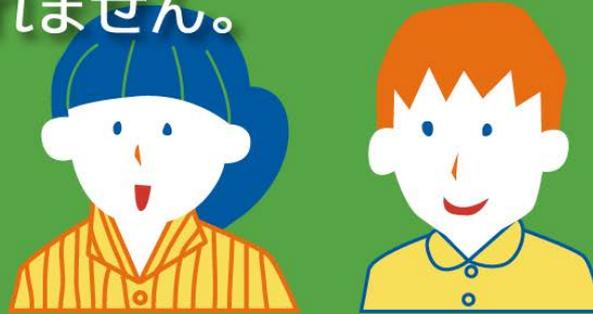
しんがた じぶん まも  
新型コロナウイルスから自分を守ろう



キャップ  
CAPセンター・JAPAN

ジャパン

3月から急に学校がお休みになったりして、  
これまでと違う生活が続いて、  
なんだかなあ・・・  
とおもっているかもしれません。



自分も病気にかからないか  
不安だと思っている人もいますかも。



一人ひとり、いろいろなことを  
かんがえているとおもいます。

みんなに、<sup>じぶん</sup>自分を守るために  
<sup>し</sup>知っておいてほしいことが  
あります。



子どもには安心・自信・自由のけんりがあります

こ だれ  
子どもはね、誰でもみんな  
けんり も  
権利を持っているよ。

けんり げんき い  
権利って元気に生きていくのに  
ぜったい ひつよう  
絶対に必要なもの。

だれ  
誰にもとられたくないもの。



子どもには安心・自信・自由のけんりがあります

た ね  
食べること、寝ること、  
あそ べんきょう  
遊ぶこと、勉強すること、  
いき うご  
息をすること、からだを動かすこと、



子どもには安心・自信・自由のけんりがあります

いろいろなことを知ること、  
自分の感じて<sup>じぶん</sup>いること<sup>かんじ</sup>や  
思<sup>おも</sup>っていることを話<sup>はな</sup>すこと・・・

けんり  
どれも権利だよ。



子どもには安心・自信・自由のけんりがあります

あなたはたくさんの権利を持って  
生まれてきたとっても大切な人。

たくさんある権利の中でも  
子どもに特別に大切な3つの権利が  
「安心・自信・自由」。





あんしん  
安心って、

いやなことやこわいこと、

しんぱい  
心配なことが

なん かん  
何にもないときに感じるきもち。

ふうーっ

ほーっとした



じしん  
自信って、  
こころ りょうほう  
心とからだの両方が  
つよ  
強くなったように  
かん  
感じるきもち。





<sup>じゆう</sup>自由って、  
<sup>じぶん</sup>自分の<sup>ほんとう</sup>本当にやりたいことを  
<sup>じぶん</sup>自分で<sup>えら</sup>選べたときに  
<sup>かん</sup>感じるきもち。

のびのび!

わくわく!

それが、  
こ とも に 特別 に 大切な 3 つ の 権利。  
とくべつ たいせつ けんり



いやだなあ

ふあん  
不安だなあ

イライラするなあ

いま  
今、もしかしてこんなきもちに  
なっている人は、

しんぱい  
心配だなあ

なんか  
モヤモヤするなあ

安心



自信



自由



こ とくべつ たいせつ けんり  
子どもに特別に大切な3つの権利  
あんしん じしん じゆう  
“安心・自信・自由”が  
なくなりそうになっているサインだ！



だいじ  
そのきもちを大事にして。

はな  
話していいよ。

はな  
話すことができるよ。

え  
絵にかいてもいいよ。

も じ か  
文字で書いてもいいよ。



そうすることで、  
じぶん  
自分がどうしたいのかわかったり、  
かる  
きもちが軽くなって、  
かんが  
また考えられるようになる。



「きいてほしい」ってい言っていいよ。

おとなには  
こ子どもこえのやくわり声をきく役割があるんだ。



せつめい  
「説明してほしい」  
おし い  
「教えて」って言うていいよ。

よくわからないことが不安や心配の  
ふあん しんぱい  
きもちを大きくするんだ。  
おお



<sup>たす</sup>  
「助けて」って<sup>い</sup>言<sup>い</sup>っていいよ。  
<sup>ひとり</sup>  
一人でがんばらなくていいよ。

<sup>こ</sup>  
子どもの<sup>ちから</sup>力<sup>おも</sup>になりた<sup>い</sup>いと<sup>おも</sup>思<sup>っ</sup>っている  
おとなが<sup>おほ</sup>いることを<sup>おほ</sup>覚<sup>え</sup>ていてね。



しんがた  
新型コロナウイルスって見ええないし、

どうなっちゃうんだらうと

しんぱい  
心配になるよね。



でも、  
自分<sup>じぶん</sup>を守る<sup>まも</sup>ためにできることがある。

自分<sup>じぶん</sup>の安心<sup>あんしん</sup>・自信<sup>じしん</sup>・自由<sup>じゆう</sup>を  
大事<sup>だいじ</sup>にすること。



そのために、

あら しょうどく  
手洗いや消毒、マスクをすること、

くうき い か  
空気の入替えや、

ひと あんぜん きより  
人と安全な距離をとること。



たいせつ      じぶん      まも  
大切な自分を守るために、  
ほか      ひと      まも      いっしょ      かんが  
他の人を守るために、一緒に考えて、  
いっしょ  
一緒にできることをやろう！



あなたには、<sup>じぶん</sup>自分を守る力がある。  
<sup>ひと</sup>ほかの人を守る力がある。  
<sup>まも</sup><sup>ちから</sup>  
<sup>まも</sup><sup>ちから</sup>



こ だれ  
子どもは誰でもみんな、  
とくべつ たいせつ けんり  
特別に大切な3つの権利  
あんしん じしん じゆう も  
「安心・自信・自由」を持っているよ



18歳までの子どものみなさんへ  
“安心・自信・自由”で新型コロナウイルスから自分を守ろう

音楽

チャイルドビジョンのうた  
「ぼくの虹」カラオケバージョン

2020年4月 ©NPO法人CAPセンター・JAPAN



2020年4月27日 ©NPO法人CAPセンター・JAPAN