

さい  
18歳までの子どもみなさんへ

NPO法人CAPセンター・JAPAN

がっこう はじ  
学校が始まりました。



がっこう い  
やっと学校に行ける！うれしい！  
たの べんきょう  
楽しみ！さあ勉強するぞ！



でも、

<sup>しんがた</sup>新型<sup>ちゅうい</sup>コロナウイルス<sup>かんせん</sup>感染<sup>ぼうし</sup>防止のために

注意しなくちゃいけないことが

たくさんあって、



<sup>まえ</sup>前とは<sup>ちが</sup>違うなあと  
<sup>かん</sup>感じている<sup>ひと</sup>人も<sup>おお</sup>多いかもしれない。



コロナウイルスのことが  
こわくておちつかない……



<sup>まえ</sup>前とは違<sup>ちが</sup>うふんいきで  
<sup>たの</sup>楽しくない……



<sup>ぎょうじ</sup>  
いろいろな行事がなくなったり、  
<sup>やす</sup>  
お休みがなくなったりして  
つまらない・・・



とも  
友だちとうまくやれるか

ふあん  
不安……



ほかのみんなは  
たの  
楽しそうだけど……

べんきょう  
勉強のことが

しんぱい  
心配……

よる  
夜、

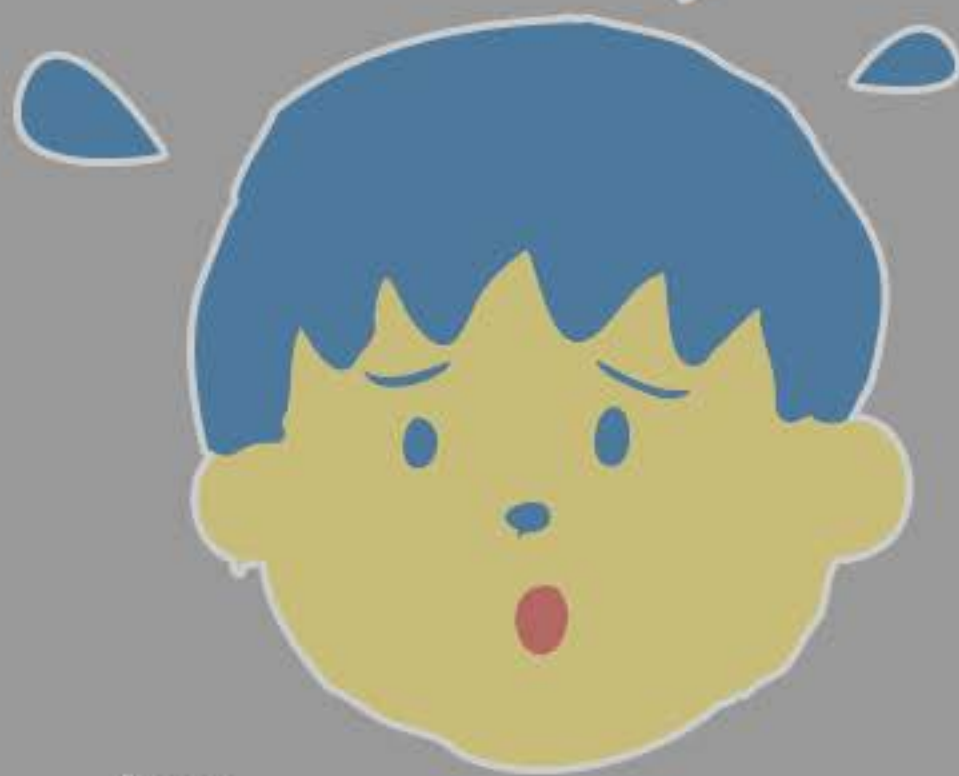
ねむ  
なかなか眠れない……



なんか<sup>つか</sup>疲れる・・・  
がんばれない・・・

なんかむしやくしやる  
イライラする

あたま  
頭やおなか  
が  
いたかったり、  
からだの<sup>ちょうし</sup>調子が<sup>わる</sup>悪い・・・



かっとする・・・

そんな自分<sup>じぶん</sup>にびっくりしたり、  
不安<sup>ふあん</sup>になったり

しているかもしれないね。



でも、そんなふうにかん  
感じるのは  
しぜん  
自然なことだよ。

あなたがへん  
変になったわけじゃないよ。



こころ

心とからだはつながっているから、

あらわ

いろんなところに表れるんだ。



しんがた  
新型コロナウイルスのために、  
なが がっこう やす  
長く学校が休みになったり、  
そと で  
外に出られなかったりして、



ちが せいかつ  
いつもとは違う生活を

なが あいだす  
長い間過ごしたことが、

こころ  
あなたの心やからだに

まえ ちが へんか お  
前とは違う変化を起こしている。



そのままにしていたら、  
じぶん じぶん  
自分で自分のことが

いやになってしまうかもしれない。



だから、

かん

感じたこと、不安なこと、

ふあん

じぶん

お

自分のからだに起きていることを

はな

話してほしいんだ。





そして、<sup>むり</sup>無理しなくていいって  
<sup>おぼ</sup>ことも覚えておいてね。

<sup>むり</sup>無理していると  
<sup>つか</sup>疲れちゃうものね。



それから、ずっと家いえにいて  
気きになることがあったかもしれない。

かね  
お金のことや食事のこと、

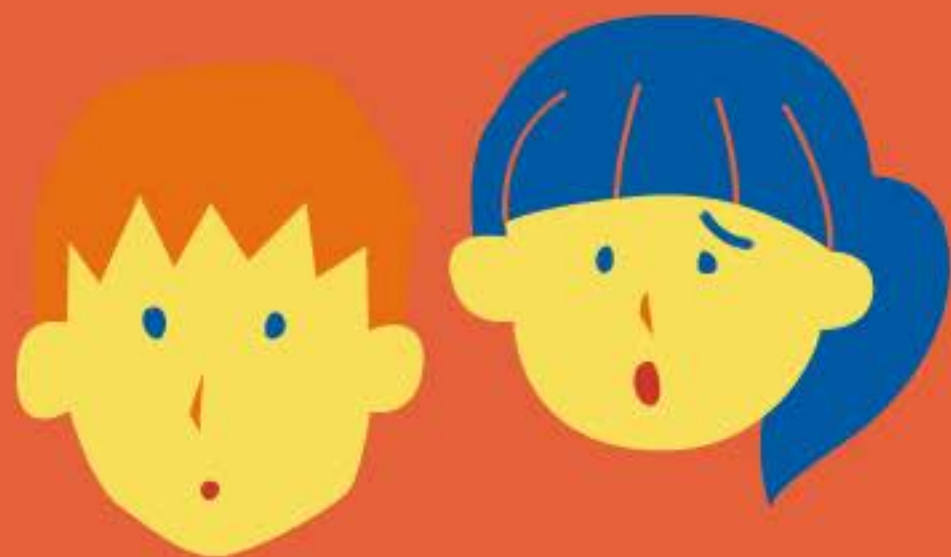
せいかつ  
生活のこと、

みじか ひと ところ  
身近な人から心とからだを

きず  
傷つけられることをされたり、

ひと  
ほかの人がされているのを

み  
見たり……。。





どうしたらいいのかわからない・・・

<sup>おも</sup>と<sup>ひと</sup>思っている人もいるかもしれない。



たたかれたり、

どなられたり、

むし  
無視されたり、

かた  
いやなさわり方をされたり



<sup>こころ</sup>心とからだを<sup>きず</sup>傷つけられても  
<sup>ひと</sup>しかたない人はいないよ。

<sup>わる</sup>あなたは悪くないよ。

それって、<sup>こま</sup>困ってるっていうことだよ。

だれ じょうたい  
誰だってそんな状態では  
こま おも  
困ったなあと思うし、  
しんぱい  
心配になるし、  
ふあん  
不安になる。



し  
知っておいてほしいんだ。

こ  
子どもは、自分のことを

いちばん かんが  
一番に考えていいんだ。





しんぱい ふあん  
あなたの心配や不安や

モヤモヤしているきもちをはな話して、

おとなの人の力をひとちからかり借りてほしい。





だれ ちから か  
誰かに力を貸してもらうことは、

たいせつ じぶん まも  
大切な自分を守るために

だいじ  
とっても大事なことだよ。



わたし

私たちは、

ひとり

一人ひとりがいろいろなことを感じたり、

かん

かんが

考えてたりしていることを

だいじ

大事にしてほしいと

おも

思っています。





どうしてかっていうと、

こ  
子どもはね、

だれ  
誰でもみんな権利を持っているから。

けんり FREE も

けんり  
権利って

げんき い

元気に生きていくのに絶対に必要なもの。

してもいいことだよ。

だれ

誰にもとられたくないもの。

ぜったい

ひつよう

FREE



た  
食べること、寝ること、  
あそ ね たの やす  
遊ぶこと、楽しむこと、休むこと、  
いき うご  
息をすること、からだを動かすこと



An illustration of a group of children and adults holding hands in a circle. In the center, a boy with blue hair and a red shirt holds hands with a girl with red hair and a blue shirt. To their left, a girl with blonde hair and a green dress holds hands with a boy with blonde hair and a white shirt. To their right, a girl with red hair and a blue shirt holds hands with a boy with blonde hair and a green shirt. In the foreground, a girl with blonde hair and a red dress holds hands with a boy with blonde hair and a white shirt. The background is white with faint outlines of the children and adults.

<sup>べんきょう</sup>  
勉強すること、いろいろなことを知ること、  
<sup>じぶん</sup> <sup>かん</sup>  
自分の感じていることや<sup>おも</sup>思っていることを  
<sup>はな</sup>  
話すこと、きいてもらうこと、  
<sup>まも</sup>  
守られること……





も けんり  
どれもあなたが持っている権利だよ。



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。



そのあなたが感じていること、  
かんが  
考えていることは  
ひと  
一つひとつとても大切なんだ。



あなたは困っているんだから、

<sup>たす</sup>助けてもらっていい。

<sup>たす</sup>助けでって言うっていい。

An illustration of a family with children. In the background, a woman with blonde hair and a man with blue hair are visible. In the foreground, there are four children: a girl with red hair in a green dress, a boy with blue hair in a white t-shirt with 'FREE' on it, a girl with red hair in a blue dress, and a boy with blue hair in a green t-shirt and white shorts. The text is overlaid on the illustration.

おとなには子どもの声を聞いて、  
子どもの力になる役割があるんだ。

はな  
話していいよ。

はな  
話すことができるよ。

An illustration of six diverse children standing together. From left to right: a girl with blonde hair in a yellow dress, a boy with blue hair in a red shirt, a boy with blue hair in a white t-shirt, a girl with red hair in a blue dress, a girl with red hair in a green dress, and a boy with blue hair in a green shirt and white shorts. The text is overlaid on the illustration.

ひとり はな  
一人で話すのがむずかしかったら、  
だれ いっしょ  
誰かに一緒についてきてもらってもいい。

ちから  
力になってくれる人に出会うまで  
なんと はな  
何度でも話してほしい。



はな  
話をすることで、

じぶん  
自分がどうしたいのかがわかったり、

かる  
きもちが軽くなって、

も ちから  
あなたがもともと持っている力が

はたら  
また、働くようになる。





ふあん しんぱい  
不安や心配や、

どうしたらいいかわからないきもちを

ずっと抱えたままにしなくていいよ。







たいせつ

ひと

あなたは大切な人です。





たいせつ

ひと

とても大切な人です。



**18歳までの子どもみなさんへ—学校が始まった！—**

**音楽 チャイルドビジョンの歌  
「ぼくの虹」**

**2020年6月26日 ©NPO法人CAPセンター・JAPAN**