

[中国語(簡体字)]

ペペとはなそ

だいじなおはなし

yào bú yào hé pèi pèi shuō shuō huà
要不要 和沛沛说说话

duì nǐ yǒu bāng zhù de huà
对你有帮助的话

保護者の方へ

あなたは今まで、たくさん傷つき、たくさん悩み、

大変な思いをしてきたと思います。

今もいろんな不安をかかえているかもしれません。

しかし、あなたが今、この場所で、この絵本を手にしている
ということは、あなたとお子さんが、安全で、安心な生活を
はじめているということです。

この絵本は、住み慣れた家から離れてきたお子さんに
向けたメッセージとなっています。

そして、私たちは、あなた自身にも同じメッセージを
伝えたいと思います。

あなたとお子さんの、これから的新しい生活に向かって、
私たちも一緒に歩んでいけたらうれしいです。

给家长们

到现在为止，想必您受到了很多伤害，

也遭遇了很多麻烦，一直都很担忧。

或许 现在还依然有着各种忧虑。

但是，现在您在这里，手里有着这本图画书。

这意味着 您和您的孩子

正要开始 过上安全有保障的生活。

这本图画书，是写给

离开了熟悉家园的孩子们的 重要讯息。

我们 也想向您传达 同样的讯息。

也期待 我们能陪伴您和您的孩子，

一起同步迎向未来的新生活。

はじめまして！ ぺぺです！

_____ さん と おはなしをしたくて
あいにきたよ
ぺぺは 子どもと おはなしをすることが
大好きなんだ

hěn gāo xìng jiàn dào nǐ wǒ shì pèi pèi
很高 兴 见 到 你！ 我 是 沛 沛！

hǎo xiǎng hé shuō shuō huà suǒ yǐ wǒ lái le
好 想 和 _____ 说 说 话 所 以 我 来 了

pèi pèi zuì xǐ huān hé hái zi men shuō huà le
沛 沛 最 喜 欢 和 孩 子 们 说 话 了

_____ 月 _____ 日 _____ 曜日
きょうのてんき _____

さんの きょうのきぶん
ドキドキ もやもや ルンルン
イライラ しくしく
わくわく ざわざわ プンプン
そのほか

_____ 月 _____ 日 星期 _____

jīn tiān de tiān qì
今 天 的 天 气 _____

_____ jīn tiān jué de zěn me yàng
今 天 觉 得 怎 么 样 ？

xīn pēng pēng dì tiào hěn jǐn zhāng

xīn lǐ hǎo luàn bù shū fu

gǎn jué hǎo kāi xīn

jué de hěn fán

hái shì rěn bù zhù huì kū

jué de hǎo xīng fèn a

hěn dān xīn zuò lì bù ān
很 担 心 坐 立 不 安

hěn shēng qì
很 生 气

qí tā de gǎn jué
其 他 的 感 觉

きゅうに おうちをはなれてきて
びっくりしたね
おともだちに さよならがいえず
さみしい気もち
これから どうなるんだろうと
しんぱいな気もち
ちょっとだけ ほっとした気もち

いろんな 気もちがあるよね
だいじょうぶ
あなたは あなたのまで いいよ

xià le yī tiào zěn me huì zhè me kuài jiù lí kāi le zì jǐ de jiā
吓 了 一 跳 怎 么 会 这 么 快 就 离 开 了 自 己 的 家

méi néng hé péng yǒu shuō zài jiàn jué de hǎo jì mò
没 能 和 朋 友 说 再 见 觉 得 好 寂 寞

hěn dān xīn bù zhī dào jiē xià lái huì fā shēng shén me
很 担 心 不 知 道 接 下 来 会 发 生 什 么

jué de yǒu yì diǎn fàng xīn le
觉 得 有 一 点 放 心 了

huì yǒu hěn duō zhǒng gǎn jué
会 有 很 多 种 感 觉

bú yào dān xīn
不 要 担 心

nǐ jiù shì nǐ nǐ jiù zhè yàng jiù hǎo le
你 就 是 你 你 就 这 样 就 好 了

おうちの中に ぼうりょくが あったのは
とっても くるしかったね
だから そこから はなれてきたよ

zài jiā lǐ shòu dào bào lì ràng nǐ fēi cháng tòng kǔ
在家里 受 到 暴 力 让 你 非 常 痛 苦

suǒ yǐ jiù lí kāi le nà lǐ lái dào zhè lǐ
所 以 就 离 开 了 那 里 来 到 这 里

ぼうりょくとは…

あいてに いやな思いをさせることを
「ぼうりょく」と言います
たたく ける ものをなげる ムシをする
大きな声でどなる など
ほかにも たくさんのが ぼうりょくが あります
ぼうりょくは してはいけないことです

shén me shì bào lì
什 么 是 暴 力…

ràng bié rén gǎn dào wěi qū nán guò de xíng wéi jiù jiào bào lì
让 别 人 感 到 委 屈 难 过 的 行 为 就 叫 「 暴 力 」

dǎ tǐ rēng dōng xī bù lǐ cǎi
打 踢 扔 东 西 不 理 睬

dà shēng hǎn jiào nù mà děng děng
大 声 喊 叫 怒 骂 等 等

hái yǒu hěn duō qí tā de bào lì xíng wéi
还 有 很 多 其 他 的 暴 力 行 为

jué bù yǔn xǔ rèn hé bào lì xíng wéi
绝 不 允 许 任 何 暴 力 行 为

いまで たくさん
こわいおもい かなしいおもいを してきたね
まもってあげられなくて ごめんね
これからは まもってくれる 大人たちが いるよ
あなたは わるくないよ

yí zhí dào xiàin zài ràng nǐ shòu dào le hěn duō
一直到 现在 让 你 受 到 了 很 多

hěn kě pà hěn nán guò de shāng hàn
很 可 怕 很 难 过 的 伤 害

duì bù qǐ méi néng hǎo hǎo bǎo hù nǐ
对 不 起 没 能 好 好 保 护 你

xiàin zài kāi shǐ huì yǒu dà rén lái yì qǐ bǎo hù nǐ
现 在 开 始 会 有 大 人 来 一 起 保 护 你

nǐ bìng méi yǒu cuò
你 并 没 有 错

きゅうに なみだが出てくる
よる こわいゆめを見る
おなかがいたい
イライラする

huì tū rán rěn bú zhù liú yǎn lèi
会突然 忍不住 流眼泪

wǎn shàng huì zuò è mèng
晚上 会做恶梦

huì dù zi téng
会肚子疼

huì jué de hěn fán
会觉得很烦

だいじょうぶ
そうなるのも しぜんなこと
あなたの **おまもり**が まもられていないときの
こころや からだからの サインなんだ

bù yòng dān xīn
不用担心

chū xiàn zhè xiē qíng kuàng shì hěn zì rán de
出现这些情况 是很自然的

zhè xiē dōu shì nǐ de **bǎo zhàng** méi yǒu de dào bǎo hù de shí hou
这些都是 你的**保障** 没有得到**保护**的时候

cóng xīn lǐ hé shēn tǐ fā chū lái de xìn hào
从心里和身体发出来的信号

人はみんな 4つのおまもりをもって
生まれてくるよ
このおまもりは けんりっていうんだ

měi ge rén chū shēng shí dōu yōng yǒu sì gè bǎo zhàng
每个人 出生时 都 拥有 四个保障

zhè gè bǎo zhàng jiù jiào quán lì
这个保障 就叫 权利

あんしんして 生きるけんり
たいせつにされるけんり
のびのびと そだつけんり
じぶんの気もちで さんかするけんり
あなたも みんなも
4つのおまもりを もっているよ

ān xīn shēng huó de quán lì
安心 生活的 权利

bèi zhēn xī duì dài de quán lì
被 珍惜 对待的 权利

zì yóu chéng zhǎng de quán lì
自由 成长的 权利

yǐ zì jǐ de gǎn shòu xiǎng fǎ zì yóu cān yù de quán lì
以自己的感受想法 自由参与的 权利

nǐ yě yí yàng měi ge rén dōu yōng yǒu zhè sì gè bǎo zhàng
你也一样 每个人 都 拥有 这四个保障

これから　たいせつな　あなたの
4つのおまもりが　まもられて
あなたが　あんぜんに　あんしんして
のびのびと　くらせるよう
みんなで　かんがえていくよ

xiàn zài kāi shǐ ràng wǒ men yì qǐ xiǎng yī xiǎng
现在开始 让我们一起 想一想

rú hé hǎo hǎo bǎo hù nǐ de sì gè zhòng yào de bǎo zhàng
如何好好保护 你的 四个重要的保障

ràng nǐ néng guò shàng ān quán ān xīn
让你能过上 安全 安心

wú yōu wú lǜ de shēng huó
无忧无虑的 生活

いま　しんぱいしていること
気になっていること
がまんしていること
どんなことでも　だいじょうぶ
おはなししてごらん
あなたは　ひとりじゃないよ

xiàn zài nǐ zài dān xīn shén me
现在 你在担心什么

zài hài pà shén me
在害怕什么

zài rěn shòu shén me
在忍受什么

shén me dōu kě yǐ shuō shuō kàn
什么都可以 说说看

nǐ bù shì zì jǐ yí ge rén ō
你不是自己一个人喔

これから どんなせいかつが
まっているかな?
たのしいときは たくさん わらおう
かなしいときは おもいっきり なこう
いやなことは いやって いっていいよ
わからないことは きいたっていいんだよ

cóng jīn yǐ hòu huì guò zhe shén me yàng de shēng huó
从 今 以 后 会 过 着 什 么 样 的 生 活 ?

kāi xīn de shí hòu jiù jìn qíng huān xiào
开 心 的 时 候 就 尽 情 欢 笑

nán guò de shí hòu jiù jìn liàng dì kū
难 过 的 时 候 就 尽 量 地 哭

bù xǐ huān de shì qíng jiù shuō bù xǐ huān
不 喜 欢 的 事 情 就 说 不 喜 欢

bù zhī dào de shì qíng kě yǐ wèn
不 知 道 的 事 情 可 以 问

まわりには
おうえんしてくれる人が
たくさんいるよ
あなたは とっても たいせつな人
あなたのことが だいすきだよ

nǐ shēn biān yǒu hěn duō rén zài zhī yuán nǐ
你 身 边 有 很 多 人 在 支 援 你

nǐ zhēn de hěn zhòng yào
你 真 的 很 重 要

hǎo xǐ huān nǐ yō
好 喜 欢 你 唷

やってみよう！

shì shì kàn
试试看！

イライラしたとき

- おとなに はなしを きいてもらう
- はなから たくさん いきをすって
くちから ゆっくりいきをはく (しんこきゅう)
- いらぬいかみを やぶる
- くちぶえをふく
- おふろにはいって リラックスする

jué de hěn fán de shí hòu
觉得 很 烦 的 时 候

gēn dà rén shuō yī xià zì jǐ de gǎn shòu
跟 大 人 说 一 下 自 己 的 感 受

cóng bí zi shēn xī yī kǒu qì rán hòu cóng zuǐ lǐ mǎn mǎn dì tǔ qì shēn hū xī
从 鼻 子 深 吸 一 口 气 然 后 从 嘴 里 慢 慢 地 吐 气 (深 呼 吸)

bǎ bù yòng de zhǐ sī pò
把 不 用 的 纸 撕 破

chuī kǒu shào
吹 口 哨

xǐ gè zǎo fàng sōng yī xià
洗 个 澡 放 松 一 下

きんちょうしたとき

ギューっと からだに力をいれて パッ！と力をぬく
じぶんの むねやおなかに そっと手をあててみる
おちゃをのんだり あめをなめたりする

gǎn dào jǐn zhāng de shí hòu
感 到 紧 张 的 时 候

bǎ quán shēn jǐn liàng bēng jǐn rán hòu mǎ shàng fàng sōng
把 全 身 尽 量 绷 紧 然 后 马 上 放 松

shì zhe bǎ shǒu qīng qīng fàng zài zì jǐ de xiōng bù huò fù bù
试 着 把 手 轻 轻 放 在 自 己 的 胸 部 或 腹 部

hē kǒu chá tiǎn yī kē táng
喝 口 茶 舔 一 颗 糖

うまくおはなしできないとき

おてがみにしてみる
えにかいてみる
おきにいりの ぬいぐるみに はなしかけてみる

jué de zì jǐ bù néng hǎo hǎo shuō huà de shí hòu 觉得自己不能好好说话的时候

shì zhe bǎ tā xiě chéng yī fēng xìn
试着把它写成一封信
shì zhe bǎ tā huà chéng yī zhāng tú
试着把它画成一张图
shì zhe hé zì jǐ zuì xǐ huān de bù wán ǒu shuō shuō huà
试着和自己最喜欢的衣服玩偶说话

いやなことを思い出してしまったとき

すきな えほんを よむ
こころのなかで「だいじょうぶ」といいながら ゆっくり たくさん
いきをすって ながくはく
おもいっきり そとであそんだり はしたりする

xiǎng qǐ le yī xiē bù yú kuài de shì qíng de shí hòu 想起了一些不愉快的事情的时候

dú yī xià nǐ zuì xǐ huān de tú huà shū
读一下 你最喜欢图画书
zài xīn lǐ duì zì jǐ shuō méi guān xì tóng shí shēn xī yī kǒu qì rán hòu mǎn mǎn tǔ qì
在心里对自己说「没关系」 同时深吸一口气然后慢慢吐气
dào wài miàn jìn qíng dì wán shuǎ bēn pǎo
到外面 尽情地玩耍奔跑

かんがえてみよう！

すきなたべものすきないろ

すきなあそびとくいなこと

これからやってみたいこと

そうだんできる人（あなたをおうえんしてくれる人やたすけてくれる人）

xiǎng yī xià
想一下！

zuì ài chī shén me
最爱吃 什 么

xǐ huān de yán sè
喜 欢 的 颜 色

xǐ huān wán shén me
喜 欢 玩 什 么

zuì shàn cháng shén me
最 擅 长 什 么

xiàn zài xiǎng zuò shí mǒ ne
现 在 想 做 什 么 呢？

kě yǐ fàng xīn shuō huà de rén zài shēn biān zhī yuán huò bāng zhù nǐ de rén
可 以 放 心 说 话 的 人（在 身 边 支 援 或 帮 助 你 的 人）

4つのおまもり (なごや子どものけんりじょうれい より)

あんぜんに あんしんして 生きる けんり

まわりから あいされて そだてられます。

あんしんして すごす ばしょがあります。

いのちが まもられます。

こまつたことや つらいことがあつたら

たすけてもらえます。

sì gè bǎo zhàng
四个保障 (zhāi zì míng gǔ wū ér tóng quán lì tiáo lì
摘自 名古屋儿童权利条例)

ān quán ān xīn shēng huó de quán lì **安全安心生活的权利**

huì de dào zhōu wéi rén de ài hù hé péi yǎng
会得到 周围人的 爱护和培养。

yǒu yí gè kě yǐ ān xīn shēng huó de dì fāng
有一个可以安心生活的地 方。

shēng mìng huì de dào bǎo hù
生命 会得到保护。

rú guǒ yù dào má fán huò kùn nán huì de dào bāng zhù
如果遇到麻烦或困难 会得到帮助。

ひとりひとりが たいせつにされる けんり

じゅうにかんがえ ひょうげんできます。

ありのままのあなたが たいせつにされます。

じぶんのこと 人にしられたくないときには

それがまもられます。

měi ge rén dōu yǒu bèi zhēn xī duì dài de quán lì **每个人都有被珍惜对待的权利**

kě yǐ zì yóu sī kǎo biǎo dá
可以自由思考 表达。

nǐ jiù shì nǐ jiù zhè yàng bèi zhēn xī duì dài
你就是你 就这样被珍惜对待。

dāng nǐ bù xiǎng ràng bié rén zhī dào nǐ de shí hou huì de dào yǐn sī quán de bǎo hù
当你不想让别人知道你的时候 会得到隐私权的保护。

のびのびと ゆたかに そだつ けんり

あそぶことができます。

まなぶことができます。

ゆっくり 休むことができます。

zì yóu de zhuó zhuàng chéng zhǎng de quán lì 自由的茁壮成长的权利

kě yǐ wán shuǎ
可以 玩 耍。

kě yǐ xué xí
可以 学 习。

kě yǐ hǎo hǎo xiū xi
可以 好 好 休 息。

じぶんの気もちで さんかする けんり

おもったことや かんじたことをまわりにいい きいてもらえます。

じぶんのかんがえや 思いが たいせつにされます。

じぶんのかんがえや 思いを い う た み に

まわりの人に てつだつてもらえます。

yǐ zì jǐ de gǎn shòu hé xiǎng fǎ zì yóu cān yù de quán lì 以自己的感受和想法自由参与的权利

kě yǐ bǎ zì jǐ de xiǎng fǎ hé gǎn shòu shuō chū lái ràng zhōu wéi de rén qīng tīng nǐ de huà
可以把自己的想法和感受说出来 让周围的人倾听你的话。

zì jǐ de xiǎng fǎ hé gǎn shòu huì shòu dào zhòng shì
自己的想法和感受 会受到重视。

kě yǐ dé dào zhōu wéi de rén bāng zhù lái biǎo dá zì jǐ de xiǎng fǎ hé gǎn shòu
可以得到周围的人帮助 来表达自己的想法和感受。

子どものけんりをまもるためのそだんしつ 「なごもっか」

でんわ：0120-874-994

こまっている子どもの おはなしを ききます。

小さい子どもも おはなししやすいように ゆっくり おはなしを ききます。

どうなるのが あなたにとって いちばんいいか いっしょに かんがえます。

あなたのおまもりが まもられるように なごもっかは あなたのきもちを
たいせつにします。

bǎo hù ér tóng quán lì de zī xún shì na go mokka
保护儿童权利的咨询室「なごもっか」

diàn huà
电话：0120-874-994

wǒ men huì líng tīng xū yào bāng zhù de hái zi de xīn shēng
我们 会 聆 听 需 要 帮 助 的 孩 子 的 心 声 。

huì mǎn mǎn dì tīng ràng xiǎo hái zi yě néng qīng sōng dì shuō huà
会 慢 慢 地 听 让 小 孩 子 也 能 轻 松 地 说 话 。

ràng wǒ men yì qǐ xiǎng yī xiǎng shén me duì nǐ lái shuō shì zuì hǎo de
让 我 们 一 起 想 一 想 什 么 对 你 来 说 是 最 好 的 。

na go mokka zhòng shì nǐ de gǎn shòu ràng nǐ de bǎo zhàng néng dé dào bǎo hù
なごもっか 重 视 你 的 感 受 让 你 的 保 障 能 得 到 保 护 。

このでんわをかけるときは

でんわのおかねが

かからないよ。

dǎ zhè gè diàn huà
打 这 个 电 话

bù huā qián
不 花 钱

子どもがえがおで

くらせるようになごやしがつかった

やくそくごと

míng gǔ wū shì
名 古 屋 市

wéi le ràng hái zi men
为 了 让 孩 子 们

néng gòu wēi xiào shēng huó
能 够 微 笑 生 活

zuò chū de yuē dìng
做 出 的 约 定

なごやしの

子どものけんりをまもるためのそだんしつ 「なごもっか」

じょうほう

míng gǔ wū shì de
名 古 屋 市 的

ér tóng xiāng guān xìn xī
儿 童 相 关 信 息

① <最終ページの 最終段落 マスコット、QRコードの表記>

「なごもっか」

マスコットキャラクターなごもん

na go mokka
「なごもっか」

jí xiáng rén ǒu na go mon
吉 祥 人 偶 なごもん

なごや子どものけんりじょうれい

(キッズコーナー)

míng gǔ wū ér tóng quán lì tiáo lì
名古屋兒童权利条例

(兒童专区)

「なごや子どものけんりじょうれい」

マスコットキャラクター

なごっち

ming gǔ wū ér tóng quán lì tiáo lì
「名古屋兒童权利条例」

jí xiáng rén ǒu na gotchi
吉 祥 人 偶 なごっち

子どもせいじょうねんきょく

ツイッターアカウント

ér tóng qīng shào nián jú
兒童青少年局

tuī tè zhàng hào
推特帐号

② <表紙の最終ページ>

令和5年3月発行一名古屋市子ども青少年局子ども福祉課

2023年3月发布

名古屋市儿童青少年局 儿童福祉课