

[中国語(簡体字)]

ペペとはなそう

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、この絵本を手に行っている  
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、これからの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！ ペペです！  
\_\_\_\_\_さん と おはなしがしたくて  
あいにくだよ  
ペペは 子どもと おはなしをすることが  
大すきなんだ

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 zǐ 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 プンポン  
そのほか

\_\_\_\_\_yuè \_\_\_\_\_rì xīng qī  
\_\_\_\_\_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  
心怦怦地跳 很紧张

xīn lǐ hǎo luàn bù shū fu  
心里好乱 不舒服

gǎn jué hǎo kāi xīn  
感觉好开心

jué de hěn fán  
觉得很烦

hái shì rěn bú zhù huì kū  
还是忍不住会哭

jué de hǎo xīng fèn a  
觉得好兴奋啊

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  
さみしい気持ち  
これから どうなるんだろうと  
しんばいな気持ち  
ちょっとだけ ほっとした気持ち

いろんな 気持ちがあるよね  
だいじょうぶ  
あなたは あなたのままで 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 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 wēi 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 tī 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

yī zhí dào xiàn 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 hài  
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

xiàn 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 dǔ zi téng  
会肚子疼

huì jué de hěn fán  
会觉得烦

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 hòu  
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  
じぶんの気持ちで 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 bú 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 màn màn 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 jìn 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 tián 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

おきにいの めいぐるみに 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布玩偶说说话

## 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 はしったりする

## 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 你最喜欢的图画书

zài xīn lǐ duì zì jǐ shuō méi guān xi tóng shí shēn xī yī kǒu qì rán hòu màn màn 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 mó 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。

こまったことや つらいことがあったら

たすけてもらえます。

sì gè bǎo zhàng      zhāi zì      míng gǔ wū ér tóng quán lì tiáo lì  
四个保障      （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 fá 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

じゆうにかんがえ 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。

じぶんのことで 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 hòu      huì de dào yīn 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 。

## じぶんの気持ちで 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 思いをいうために

まわりの人に てつだってもらえます。

## 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うだんしつ 「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 zǐ de xīn shēng  
我 们 会 聆 听 需 要 帮 助 的 孩 子 的 心 声 。

huì màn màn 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くった

やくそくごと

míng gǔ wū shì  
名 古 屋 市

wèi le ràng hái zǐ 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

子どもにかんする

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

なごやこ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 儿 童 权 利 条 例

ér tóng zhuān qū  
(儿 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

míng gǔ wū ér tóng quán lì tiáo lì  
「名 古 屋 儿 童 权 利 条 例」

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

子どもせいしょうねんきょく

ツイッターアカウント

ér tóng qīng shào nián jú  
儿 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—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