

ペペとはなそ
だいじなおはなし

Talk with Pepe about Things That Matter

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。

To a parent/guardian of the child;

You must have gone through a tough time, being hurt and suffered a lot so far.

And you still might have various kind of anxiety.

However, the fact that you are reading this picture book at the place where you
are now means that you have started a safe and secured life with your child.

This picture book is filled with messages for your child, who has just left his/her
home.

We also want to convey the same messages to you.

Now you and your child are going to take a step toward your new life, and we are
happy to proceed with you.

はじめまして！ペペです！
_____さんとおはなしをしたくて
あいにきたよ
ペペは子どもとおはなしをすることが
大好きなんだ

Hi, nice to see you! I'm Pepe!

I came here because I wanted to talk with _____.
I love chatting with children.

____がつ____にち____ようび
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

____(Month)____(Day),____(Day of the Week)

Today's Weather_____

_____'s Feeling Today

Nervous Uncomfortable Joyful
Irritated Sad
Excited Unrest Angry
Other

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

You must have been shocked because you had to leave your home suddenly.

You may feel sad, being unable to say goodbye to your friends.
You may be worried, being anxious about what is going to happen to you.

Or you may feel a little bit relieved.

いろんな 気もちがあるよね
だいじょうぶ
あなたは あなたのままで いいよ
There are a variety of feelings in your mind.

That's O.K.

You can feel as you do.

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
It must be very hard that you had to see or hear violence at home.
That is why you escaped from there.

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 たくさんの中 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

What is ‘violence’?

‘Violence’ is an act to make other people feel uncomfortable, like hitting, kicking, throwing something, ignoring, shouting, and so on.
There are many other types of violence, too.
Violence is something we must not use.

今まで 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

You must have been scared and feeling sad a lot.

I am sorry that I couldn’t protect you.

But now there are adults who will protect you.
And you are not to blame.

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

Tears might fill your eyes all of sudden.
Nightmares might wake you up at night.
Stomachache might annoy you.
Something might irritate you.

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

Don't worry.

It's quite natural that these things happen.

They are signals sent by your body and mind when your **amulets** are not in safe.

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

Every person is born with **4 amulets**.

The amulets are called '**rights**'.

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

They are:

Right to live safely,
Right to be respected,
Right to grow up freely, and
Right to participate with his or her own opinion.

You, and others around you, too, all have these 4 amulets.

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

We are going to think together how we can protect your 4 precious amulets so that you can live safely and freely.

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

Speak out what you are worried about, what is your concern, what you want to do but you think you can't, or any other things you have in your mind.

Don't worry, YOU ARE NOT ALONE.

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

What kind of life is waiting for you?

Laugh a lot when you feel joy.
Burst into tears when you feel sad.

You can say ‘No,’ when you don’t like something.

You can ask a question if you don’t understand.

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

There are a lot of people around you who support you.

You are a very precious person.
We love you very much.

やってみよう！

Let's Try!

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

When you get irritated;

Talk to an adult about that you are irritated.

Breathe in deeply from nose and breathe out slowly from mouth (deep breath).

Tear used paper in pieces.

Whistle.

Take a bath and relax yourself.

きんちょうしたとき

- ギューッと 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

When you get nervous;

Make your entire body contract at full strength and release it all at once.

Place your hand gently over your heart or belly.

Have some tea or a candy.

うまくおはなしきれないとき

- 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

When you can't talk well;

Write a letter.

Draw a picture.

Talk to your favorite stuffed animal.

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 はしつたりする

When you remember unpleasant things;

Read your favorite picture book.
Breathe in deeply and breathe out slowly, saying 'I'm O.K.' in your mind.
Go outside and play around or run as much as you want.

かんがえてみよう！

すきなたべもの　すきないいろ

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)

Imagine

Your favorite food　Your favorite color

Your favorite game　What you are good at

What you want to do in the future

Someone whom you can consult with(who supports or helps you)

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 すぐす 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 つらいことがあつたら
たすけてもらえます。

Four Amulets(from Nagoya Children's Rights Ordinance)

The right to live safely and securely;

To be nurtured with love by the people around you.
To have a place where you can spend your time safely.
That your life is protected.
To get help when you have any problems or are in a difficult situation.

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。
じぶんのことで 人にしられたくないときには
それがまもられます。

The right of each person to be respected;

To be able to hold and express your ideas freely.
To be respected as you are.
That your privacy (what you don't want others to know about you) is
protected.

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。

The right to grow freely and prosperously;

To play.
To learn.
To rest sufficiently.

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 思いをのために
まわりの人に てつだってもらえます。

Right to participate proactively

To be given the opportunity to express your opinions or feelings.
That your opinion or idea is respected.
To be able to receive the necessary support in order to express your opinion
or idea.

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 いつしょに 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。

**'Nagomokka;' the consultation room to protect the children's
rights**

Telephone: **0120-874-994**

We listen to the child who is in trouble.

We take time to listen so that even a little child can feel at ease to talk.

We think the best solution for you with you.

We respect your feelings and thoughts so that your amulets are protected.

このでんわを

かけるときは

でんわのおかねが

かかるないよ。

This is a toll-free telephone number.

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

The rules made by Nagoya city for children to live with a smile

なごやしの

子どもにかんする

じょうほう

The Information about children from Nagoya city

「なごもっか」マスコットキャラクターなごもん

Nagomon, the mascot character for 'Nagomokka'

なごや子どものけんりじょうれい（キッズコーナー）

Nagoya Children's Rights Ordinance (Kid's Corner)

「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

'Nagoya Children's Rights Ordinance'

Mascot character

Nagocchi

子どもせいじょうねんきょく

ツイッターアカウント

Children and Youth Bureau

X (Twitter) Account

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

Published in March 2023, by Child Welfare Division, Children and Youth

Bureau, Nagoya city