

ペペとはなそう

だいじなおはなし

Makipagkwentuhan tayo kay Pepe

Mahalagang Kwento

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。

Para sa mga Magulang

Marahil kayo ay labis na nasaktan, labis na nag-aalala, at dumanas ng mga paghihirap hanggang sa sandaling ito.

Maaaring nakakaramdam rin ng iba't ibang alalahanin.

Gayunpaman, ang katotohanan na narito ka ngayon, hawak ang picture books sa iyong mga kamay, ay nangangahulugan na ikaw at ang iyong anak ay nagsisimula ng isang ligtas at matiwasay na pamumuhay.

Ang picture book na ito ay isang mensahe para sa mga bata na lumayo sa kanilang pamilyar na tahanan.

At, nais naming iparating ang parehong mensahe sa iyong sarili.

Patungo sa isang panibagong pamumuhay para sa iyo at sa iyong anak, ikinalulugod namin ang samahan kayo sa inyong problema.

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

Kumusta! Ito si Pepe!

Makikipagkita kay _____ dahil nais itong makausap

Si Pepe ay mahilig makipag-usap sa mga bata

_____月_____日_____曜日

きょうのてんき_____

Buwan _____ Araw _____ Linggo _____

Ang klima sa araw na ito ay _____

_____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

Ang nararamdaman ngayon ni _____

Kabado Matamlay Masaya

Iritado Naiiyak

Naaasam Hindi mapakali Galit

Iba pa

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

しんぱいな気持ち

ちょっとだけ ほっとした気持ち

Ikinagulat mo siguro ang biglaang paglisan sa inyong tahanan

Hindi man lang nakapagpaalam sa mga kaibigan

Nalulungkot

Iniisip kung ano ang mangyayari simula ngayon

Nag-aalala

Medyo panatag kaunti ang pakiramdam

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

Mayroon kang iba't ibang damdamin

‘wag kang mag-alala

Maari kang maging totoo sa iyong sarili

おうちの中に ぼうりよくが 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
Nagkaroon ng karahasan sa loob ng inyong bahay
Labis kang nasaktan
Kaya naman lumayo ka doon

ぼうりよくとは…

あいてに いやな思いをさせることを
「ぼうりよく」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 ぼうりよくが あります
ぼうりよくは してはいけないことです
Ano ang karahasan...
Tinatawag na karahasan ang manakit ng ibang tao
Pamamalo, pananadyak, paghahagis ng bagay, hindi pamamansin
Malakas boses na paninigaw atbp
Iba pang paraan ng karahasan
Ang karahasan ay isang bagay na hindi dapat gawin

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
Hanggang ngayon
Alam kong labis kang natakot at nalungkot
Paumanhin kung hindi kita nagawang protektahan
Mula ngayon, protektahan ka ng mga nakakatanda sayo
Hindi ka masama

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
Bigla na lang lumuha
Sa gabi, nananaginip ng nakakatakot
Sumasakit ang tiyan
Naiirita

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
Okey lang
Normal itong nangyayari
Ito ay isang senyales mula sa iyong isip at katawan kapag ang
iyong **anting-anting** ay hindi gumana

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
Lahat ng tao ay ipanganganak
na may apat na anting anting
Ang anting-anting na ito ay tinatawag na karapatan

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
Karapatang mamuhay ng payapa
Ang karapatang pahalagahan
Ang karapatang lumaki nang malaya
Ang karapatang lumahok ayon sa gusto
Ikaw at ang lahat
Mayroong apat na anting-anting

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

Mula ngayon, ang iyong mahalagang
Apat na anting-anting ang magpoprotekta sa iyo
Para mamuhay ka ng ligtas at payapa,
malaya at maginhawa
ay pag-iisipan ito ng lahat

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
Ang mga alalahanin sa ngayon
Ang mga bagay na iniisip
Ang mga bagay tinitiiis
Ano man ang mga ito ay okey lang
Sabihin ito
Ikaw ay hindi nag-iisa

これから どんなせいかが
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
Ano nga ba ang pamumuhay sa hinaharap?
Kapag masaya, tumawa ng labis
Kapag malungkot, umiyak sa abot ng makakaya
Kapag may hindi gustong bagay, okey lang na sabihing hindi ito
gusto
Kapag hindi alam, okey lang na magtanong

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
Sa iyong paligid
Maraming tao ang susuporta
Ikaw ay napakahalang nilalang
Ikaw ay mahal ng lahat

やってみよう！ Gawin natin!

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
- ・くりぶえをふく
- ・おふろにはいって リラックスする

Kapag naiirita

- ・Yayain ang isang nakakatanda sa 'yo na pakinggan ang iyong kwento
- ・Huminga sa pamamagitan ng ilong
at dahan-dahang ilabas sa bibig (huminga ng malalim)
- ・Punitin ang hindi na kailangang papel
- ・Hipan ang pito
- ・Maligo at magpahinga

きんちょうしたとき

ギューっと からだに力をいれて パツ！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

Kapag nayayamot

Lagyan ng puwersa ang iyong katawan at pagkatapos ay magrelax!
Dahan-dahang ilagay ang kamay sa iyong dibdib o tiyan
Uminom ng tsaa o kumain ng kendi

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 めいぐるみに はなしかけてみる

Kapag kinakabahan

Subukang magsulat ng isang liham
Gumuhit ng isang larawan
Makipag-usap sa iyong paboritong laruan

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 はしゃたりする

Kapag naalala ang hindi magandang karanasan

Basahin ang paboritong picture book

Sabihin ang "Okay lang" sa iyong puso, huminga nang dahan-dahan at damihan

Huminga ng malalim at ilabas ng matagal

Maglaro sa labas o tumakbo hangga't kaya

かんがえてみよう！ Pag-isipan natin!

すきなたべものすきないろ Paboritong kulay ng paboritong pagkain

すきなあそびとくいなこと Paboritong laro o bagay kung saan ka magaling

これからやってみたいこと Bagay na ninanais gawin sa ngayon

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) Mga taong maaaring
kausapin (mga taong sumusuporta o tumutulong sa iyo)

4つのおまもり(なごや子どものけんりじょうれい より)

Apat na anting-anting (mula sa Nagoya Children's Rights Ordinance)

あんぜんに あんしんして 生きる けんり

Karapatang mamuhay ng ligtas at payapa

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。

Mamahalin at aalagaan ka ng mga nakapaligid sa'yo.

Mayroong ligtas na lugar para gugulin ang iyong oras.

Ang buhay ay protektado.

Tutulungan ka sa oras na may problema o kung ikaw ay nahihirapan.

ひとりひとりが たいせつにされる けんり

Pahalagahan ang karapatan ng bawat tao

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。

Malaya kang ipahayag ang iyong sarili at ang mga naiisip.

Pahalalagahan ang isang katulad mo.

Kapag ayaw mong malaman ng iba ang tungkol sa iyo, makakatanggap ka ng proteksyon.

のびのびと ゆたかに そだつ けんり

Karapatang umunlad nang malaya at masagana

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。

Makakapaglaro.

Makakapag-aral.

Makakapagpahinga ng mabuti.

じぶんの気もちで さんかする けんり

Karapatang makilahok ayon sa sariling damdamin

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。

Maaari mong sabihin sa mga tao kung ano ang iyong iniisip at nararamdaman at papakinggan nila ito.

Ang iyong mga iniisip at damdamin ay pinahahalagahan.

Maaari kang humingi ng tulong sa iba upang maipahayag ang iyong sariling mga iniisip at nararamdaman.

Makakakuha ka ng tulong mula sa mga taong nakapaligid sa iyo upang ipahayag ang iyong mga saloobin at damdamin.

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」

Tanggapan ng Pagpapayo para sa Proteksyon ng mga Karapatan ng mga Bata / Counseling Office for the Protection of Children's Rights "Nagomoka"

Tel: **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。

Papakinggan namin ang kwento ng mga batang may problema.

Makikinig kami ng mabuti para kahit maliliit na bata ay madaling makapagkwento.

Magkasama nating pag-isipan kung ano ang pinakamabuti para sa iyo.

Igagalang ng Nagomokka ang iyong damdamin upang ang iyong proteksyon ay maprotektahan.

Pahahalagahan namin ang iyong damdamin.

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。

Walang babayaran kapag tatawag sa telepono na ito.

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

Mga pangakong ginawa ng Nagoya City upang ang mga bata ay mabuhay ng masaya

なごやしの

子どもにかんする

じょうほう

Impormasyon para sa mga bata sa Nagoya City

「なごもっか」 マスコットキャラクターなごもん

「Nagomoka」 maskot karakter Nagomon

なごやこどものけんりじょうれい (キッズコーナー)

Ordinansa sa Karapatan ng Bata sa Nagoya / Nagoya Children's Rights

Ordinance (Kids Corner)

「なごや子どものけんりじょうれい」

「Ordinansa sa Karapatan ng Bata sa Nagoya / Nagoya Children's Rights

Ordinance」

マスコットキャラクター

maskot karakter

「なごもっか」

「Nagomoka」

なごっち

Nagocchi

子どもせいしょうねんきよく

Child and Youth Affairs Bureau

ツイッターアカウント

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

Inilathala noong Marso 2023 - Child Welfare Division, Child and Youth Affairs

Bureau, Nagoya City