

ペペとはなそう
だいじなおはなし

Vamos conversar sobre coisas importantes
Com o PEPE

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きます。
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 Pais e Responsáveis

Até hoje, você já deve ter tido muitas feridas, muitas preocupações ou passou por muitos problemas.
Essas inseguranças podem ainda estar acontecendo.
Porém, o fato de você estar aqui, neste local, com este livro em mãos, significa que inicia-se, para você e seu filho(a), uma vida tranquila e segura.
Este livro é uma mensagem direcionada para crianças que tiveram que deixar o seu lar.
E gostaríamos de direcionar a mesma mensagem à você, pais e responsáveis.
Ficaremos felizes, se a partir de agora pudéssemos caminhar junto com você e seu filho(a), em direção a uma nova vida.

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

Muito prazer! Meu nome é PEPE!
Eu vim aqui para conversar com o(a) _____
PEPE adora
conversar com crianças

_____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

____ Mês _____ Dia _____ Dia da Semana
Como está o clima do tempo hoje _____

Como você _____ está se sentindo hoje

Ansioso(a) Confuso(a) Animado(a)

Irritado(a) Triste

Entusiasmado(a) Inquieto(a) Furioso(a)

Outros _____

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

Deve ter sido assustador
Ter que sair às pressas de casa
Sem conseguir ao menos se despedir dos amigos
Se sentindo triste por isso
Como vai ser a partir de agora?
Você deve estar preocupado(a)
Ou quem sabe um pouco aliviado(a)

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

Tem vários sentimentos surgindo aí né
Está tudo bem
Continue sendo você mesmo(a)

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

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は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

Deve ter sido muito doloroso
Ter presenciado violência dentro de casa
Foi por esta razão que teve que se afastar de lá

O que é Violência...
Chamamos de violência quando fazemos algo
que o outro se sinta mal
Bater Chutar Jogar objetos Ignorar
Gritar entre outras coisas
Há muitas formas de violência
Violência é algo que não deve ser feito

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

Até hoje,
deve ter tido vários medos e tristezas
Desculpe não ter conseguido te proteger
A partir de agora terá vários adultos que vão te proteger
Você não tem culpa

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

Começar a chorar de repente
Ter pesadelos à noite
Dores na barriga
Ficar irritado

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

Está tudo bem
Se sentir assim é natural
São sinais do seu coração e do corpo,
quando a sua **proteção moral** não está sendo protegida

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

Todos nós nascemos
com 4 exemplos de **proteção moral**
Que se chama **Direitos**

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

Direito de viver com segurança
Direito a ser valorizado
Direito a crescer livremente
Direito de expressar seus próprios sentimentos

Você e todos nós
Temos esses 4 direitos para preservar nossa proteção moral

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

De agora em diante
Vamos juntos pensar numa forma de garantir
que seus 4 direitos para preservar
sua proteção moral esteja priorizado(a)
Para que você consiga viver
de forma segura, tranquila e livre

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

Coisas que te preocupa no momento
que te incomodam
ou que você está guardando dentro de você

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

Seja sobre qualquer coisa
Experimente conversar
Você não está sozinho

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

À partir de agora
o que o futuro lhe reserva?
Nos momentos alegres, dê gargalhadas
Nos momentos tristes, chore intensamente
Quando algo te incomoda, pode dizer que não gostou
E quando não entender alguma coisa, pode sempre perguntar

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

Existem muitas pessoas à sua volta
torcendo por você
Você é uma pessoa especial
Nós gostamos muito de você

やってみよう！

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)
- いらないかみをやぶる
- くちぶえをふく
- おふろにはいって リラックスする

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
- おちやをのんだり あめをなめたりする

うまくおはなしできないとき

- おでがみにしてみる
- 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

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

Vamos Experimentar!

Quando estiver irritado(a)

- Conversar com um adulto e ser ouvido
- Puxar o máximo de ar pelo nariz
E soltar devagar pela boca (respiração profunda)
- Rasgar papel que não tem mais serventia
- Assoviar
- Relaxar tomando um banho de banheira

Quando ficar tenso(a)

- Tensionar o corpo com força
E depois relaxar
- Colocar sua própria mão suavemente
em seu peito e barriga
- Tomar um chá ou chupar uma bala

Quando não consegue se expressar numa conversa

- Tente se expressar escrevendo uma carta
- Se expressar em desenho
- Conversar com uma pelúcia que você gosta

Quando se lembrar de algo ruim

- Ler seu livro favorito
- Respire fundo e expire devagar
Mentalizando dentro de você que 「vai ficar tudo bem」
- Brincar e correr intensamente lá fora

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）

Vamos Refletir!

Qual comida preferida

Qual cor preferida

Qual brincadeira preferida

Qual atividade favorita

Algo que queira experimentar no futuro

Pessoas com quem você pode conversar(alguém que te apoie ou te ajude)

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。

こまったくことやつらいことがあつたら

たすけてもらえます。

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。

子どものけんりをまもるためのそだんしつ「なごもっか」

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。

でんわ：0120-874-994

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。

「なごもっか」

マスコットキャラクター

なごもん

4 Direitos para preservar a proteção moral (informações do Regulamento de Direitos das Crianças de Nagoya)

Direito de viver com Segurança e Tranquilidade

- Crescer sendo amado pelas pessoas ao redor.
- Ter um local seguro para morar.
- Ter sua vida preservada.
- Consegue receber ajuda se ocorrer algum problema ou dificuldade.

Direito a ser valorizado individualmente

- Pode se expressar livremente.
- Ser valorizado como é.
- Quando não quiser que os outros saibam sobre você, isso será respeitado.

Departamento de consulta para proteger os Direitos das Crianças 「NAGOMOKKA」

Ouviremos as crianças que estão passando por problemas.

Para que facilite a comunicação com as crianças pequenas, conversaremos devagar.

Pensaremos juntos a melhor forma de agir a partir de agora.

O 「NAGOMOKKA」 preserva sua Proteção Moral e prioriza seus sentimentos.

Telefone:0120-874-994

Esta ligação

「NAGOMOKKA」

não terá
 custo.

Mascote
NAGOMON

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。

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 思いをいうために
まわりの人にてつだってもらえます。

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

なごやしの
子どもにかんする
じょうほう

QR code:
なごや子どものけんりじょうれい
(キッズコーナー)

「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

QR code:
子どもせいしょうねんきょく
ツイッターアカウント
なごっち

Direito de crescer livre e de forma próspera

- Consegue brincar.
- Consegue estudar.
- Consegue descansar tranquilamente.

Direito de participar com seus próprios sentimentos

- Consegue compartilhar seus sentimentos e pensamentos com os outros.
- Seus sentimentos e pensamentos são valorizados.
- Você tem apoio de pessoas ao seu redor para expressar seus pensamentos e sentimentos.

Compromisso assumido
pela cidade de Nagoya
para que as Crianças
possam
viver felizes

Informações sobre
as crianças residentes
na cidade de Nagoya

QR code:
Regulamento de Direitos
das Crianças de Nagoya
(Área Infantil)

「Regulamento de Direitos das Crianças de Nagoya」
Mascote
NAGOCCHI

QR code:
Twitter
“Agência de Crianças e
Adolescentes”

えほんのうら

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

Publicado em março de 2023(Reiwa 5) - Divisão de Bem-Estar Infantil do
Departamento de Crianças e Jovens da cidade de Nagoya