

さい
18歳までの子どもみなさんへ

NPO法人CAPセンター・JAPAN

がっこう はじ
学校が始まりました。



がっこう い
やっと学校に行ける！うれしい！
たの べんきょう
楽しみ！さあ勉強するぞ！



でも、

^{しんがた}新型^{ちゅうい}コロナウイルス^{かんせん}感染^{ぼうし}防止のために

注意しなくちゃいけないことが

たくさんあって、



まえ ちが
前とは違うなあと
かん ひと おお
感じている人も多いかもしれない。



コロナウイルスのことが
こわくておちつかない……



^{まえ}前とは違^{ちが}うふんいきで
たの^{たの}楽しくない……



^{ぎょうじ}
いろいろな行事がなくなったり、
^{やす}
お休みがなくなったりして
つまらない・・・



とも
友だちとうまくやれるか

ふあん
不安……



ほかのみんなは
たの
楽しそうだけど……

べんきょう
勉強のことが

しんぱい
心配……

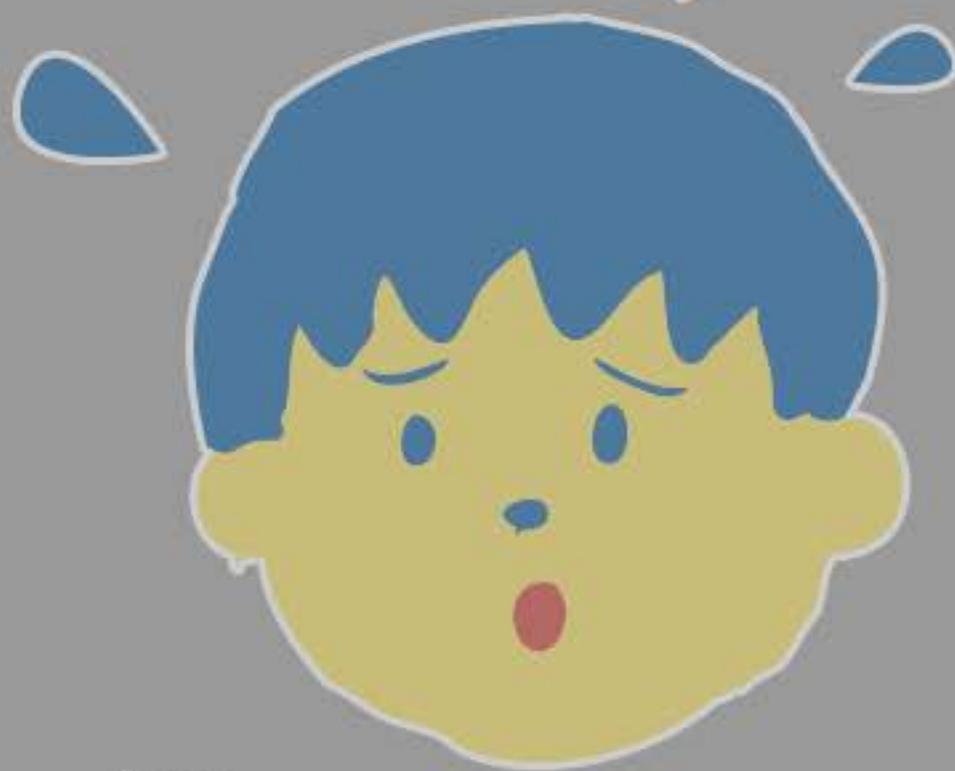
よる
夜、

ねむ
なかなか眠れない……

なんか^{つか}疲れる・・・
がんばれない・・・

なんかむしゃくしゃする
イライラする

あたま
頭やおなか
が
いたかったり、
からだの^{ちょうし}調子が^{わる}悪い・・・



かっとする・・・

そんな自分^{じぶん}にびっくりしたり、
不安^{ふあん}になったり

しているかもしれないね。



でも、そんなふうにかん
感じるのは
しぜん
自然なことだよ。

あなたがへん
変になったわけじゃないよ。



こころ

心とからだはつながっているから、

あらわ

いろんなところに表れるんだ。



しんがた
新型コロナウイルスのために、
なが がっこう やす
長く学校が休みになったり、
そと で
外に出られなかったりして、



ちが せいかつ
いつもとは違う生活を

なが あいだす
長い間過ごしたことが、

こころ
あなたの心やからだに

まえ ちが へんか お
前とは違う変化を起こしている。



そのままにしていたら、
じぶん じぶん
自分で自分のことが

いやになってしまうかもしれない。



だから、

かん

感じたこと、不安なこと、

ふあん

じぶん

お

自分のからだに起きていることを

はな

話してほしいんだ。



そして、^{むり}無理しなくていいって
^{おぼ}ことも覚えておいてね。

^{むり}無理していると
^{つか}疲れちゃうものね。



それから、ずっと家いえにいて
気きになることがあったかもしれない。

かね
お金のことや食事のこと、

せいかつ
生活のこと、

みじか ひと ところ
身近な人から心とからだを

きず
傷つけられることをされたり、

ひと
ほかの人がされているのを

み
見たり……。。





どうしたらいいのかわからない・・・

^{おも}と^{ひと}思っている人もいるかもしれない。



たたかれたり、

どなられたり、

むし
無視されたり、

かた
いやなさわり方をされたり



^{こころ}心とからだが^{きず}を傷つけられても
^{ひと}しかたない人はいないよ。

^{わる}あなたは悪くないよ。

それって、^{こま}困ってるっていうことだよ。

だれ じょうたい
誰だってそんな状態では
こま おも
困ったなあと思うし、
しんぱい
心配になるし、
ふあん
不安になる。

し
知っておいてほしいんだ。

こ
子どもは、自分のことを

いちばん かんが
一番に考えていいんだ。





しんぱい ふあん
あなたの心配や不安や

モヤモヤしているきもちをはな話して、

おとなの人の力をひとちからかり借りてほしい。





だれ ちから か
誰かに力を貸してもらうことは、

たいせつ じぶん まも
大切な自分を守るために

だいじ
とっても大事なことだよ。



わたし

私たちは、

ひとり

一人ひとりがいろいろなことを感じたり、

かんが

考えてたりしていることを

だいじ

大事にしてほしいと

おも

思っています。





どうしてかっていうと、

こ
子どもはね、

だれ
誰でもみんな権利を持っているから。

けんり FREE も

けんり
権利って

げんき い

元気に生きていくのに絶対に必要なもの。

してもいいことだよ。

だれ

誰にもとられたくないもの。

ぜったい

ひつよう

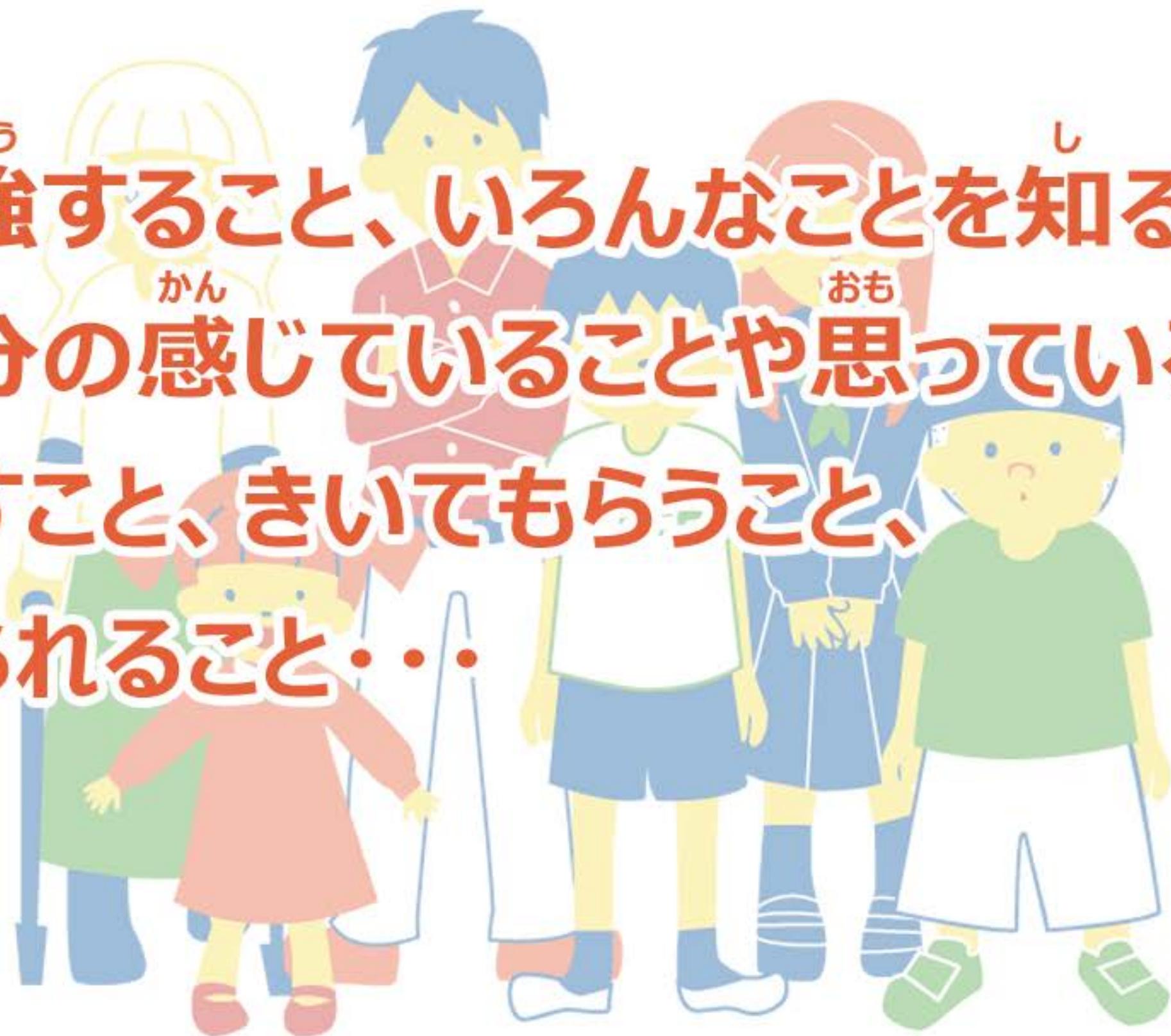
FREE



た
食べること、寝ること、
あそ
たの
遊ぶこと、楽しむこと、休むこと、
いき
うご
息をすること、からだを動かすこと



べんきょう
勉強すること、いろいろなことを知ること、
じぶん かん
自分の感じていることや思っていることを
おも
話すこと、きいてもらうこと、
はな
まも
守られること……





も けんり
どれもあなたが持っている権利だよ。



あなたは

たくさんけんりの権利もを持ってう生まれてきた

とっても大切たいせつな人ひと。



そのあなたが感じていること、
かんが
考えていることは
ひと
一つひとつとても大切なんだ。



あなたは困っているんだから、

^{たす} 助けてもらっていい。

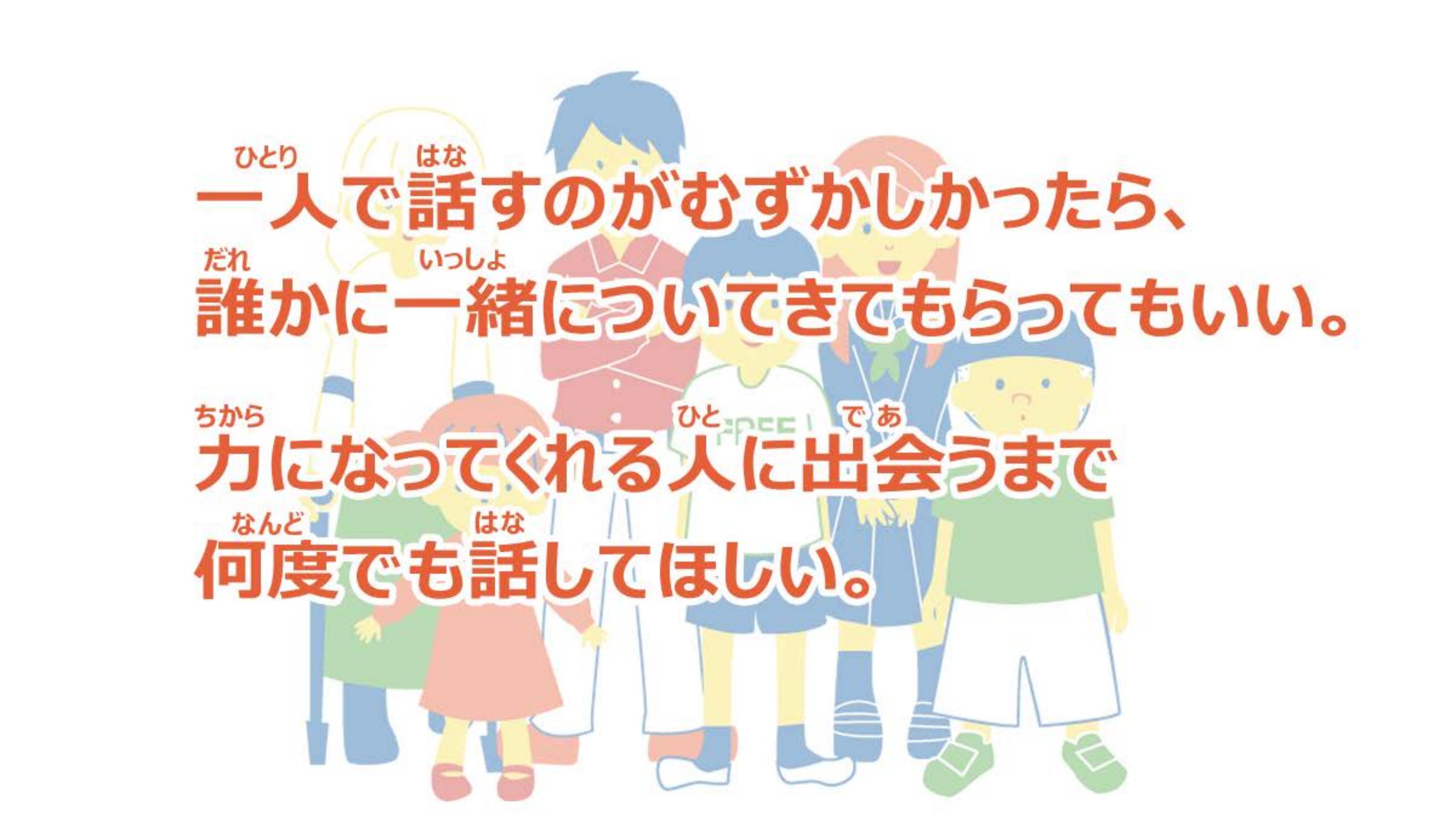
^{たす} 助けでって言うっていい。



おとなには子どもの声を聞いて、
子どもの力になる役割があるんだ。

はな
話していいよ。

はな
話すことができるよ。



ひとり はな
一人で話すのがむずかしかったら、
だれ いっしょ
誰かに一緒についてきてもらってもいい。

ちから
力になってくれる人に出会うまで
ひと であ
何度でも話してほしい。
なんと はな



はな
話をすることで、

じぶん
自分がどうしたいのかがわかったり、

かる
きもちが軽くなって、

も ちから
あなたがもともと持っている力が

はたら
また、働くようになる。





ふあん しんぱい
不安や心配や、

どうしたらいいかわからないきもちを

ずっと抱えたままにしなくていいよ。





たいせつ

ひと

あなたは大切な人です。





たいせつ

ひと

とても大切な人です。

