

# 私たちの権利を知ろう!

生きる  
LIVE



育つ  
GROW



参加する  
JOIN



守られる  
PROTECTED



## 中央区こども計画

第三期中央区子ども・子育て支援事業計画に基づく  
子どもの権利啓発への取組



## あらゆる人が持っている “人権”ってなに？

子どもも大人も、すべての人が生まれながらに“人権”つまり、「人としての尊厳が守られ、幸せに生きるために必要な権利」を持っています。



成長している途中の子どもだからこそ、  
必要な権利があるよ。

## 一人ひとりが持っている 子どもの権利ってなに？

すべての人が持つ“人権”と同じように、子どもはもって生まれた可能性や能力をのびしながら、元気に成長する権利を持っています。

“子どもも大人と同じように権利を持っている”ということを子どもたち自身が知る事がとても大切なんだ。



## 「こども基本法」と「中央区こども計画」

すべての子どもや若者が、健やかに成長でき、将来にわたって幸せに生活できる『こどもまんなか社会』をつくっていくため、2023年にできた法律が「こども基本法」です。

「こども基本法」をもとに、子どもや若者に対する取組を中央区が総合的に進めるためにつくった計画として「中央区こども計画」があるよ。



詳しくは次のページ！



# 子どもの権利条約

1989年に開かれた“国連総会”で、  
参加するすべての国の賛成によって  
誕生した「子どもの権利条約」。

日本は  
1994年にこの条約を  
批准したよ

**全部で54条からできているこの条約は、**  
子どもがもつ権利について具体的に決められています。



子どもの権利条約

## “4つの基本原則”

### 差別のないこと

すべての子どもは、どんな理由でも差別されず、条約の定めるすべての権利が保障されています。

### 子どもにとって最もよいこと

子どもに関することが行われるとき、決められるときは、「子どもにとって最もよいこと」を第一に、子どもと一緒に考えます。

### 命を守られ 成長できること

すべての子どもの命が守られ、もって生まれた大切な力を十分にその子のペースで育めるよう、医療や教育、生活への支援などを受けることが保障されています。

### 意見を表明し 参加できること

子どもは自分に関係のある事柄について、自由に意見を表すことができ、大人はそれを子どもの発達に応じて受け止め、一緒に考え行動していきます。

# 中央区こども計画には なにが書いてあるの？

## 基 本 理 念

子どもも育む人も誰もが笑顔輝き、  
自分らしく成長できるまち 中央区

子どもだけでなく、子どもを育てる親も関係者も、  
誰もが子どもを育み、子どもの成長に喜びや生きがいを感じて、  
自らも成長していくことを目指しているよ。

## 計画を実行するための“5つ”の方向性

- ① 子どもの成長と活動を応援します
- ② 子どもが元気に明るく育つ環境をつくります
- ③ 特に配慮を必要とする子どもと家庭を支援します
- ④ 若者が成長・活躍できる環境をつくります
- ⑤ 地域・社会全体で子ども・若者を育む力を高めます

詳しい内容は、ホームページを見てね



# 子どもの持つ4つの権利

子どもの持つ権利は、大きく4つに分けられるよ。

## 生きる権利

すべての子どもの命が守られること

## 育つ権利

心と身体が成長できるよう医療や教育を受けて遊んだり休んだりできること

## 参加する権利

自由に意見を表したり、グループを作ったり自由な活動を行えること

## 守られる権利

無理に働かされたりせず、子どもにとってよくないことや情報から守られること



中央区の子どもたちが感じた日常生活のモヤモヤ…

## こんなこと、ない？



きょうだいと同じことをしても自分だけ怒られる

自分のやりたいことを制限される

子どもに権利はないと言われる

自分の好きなものを否定される

大人が自分の話を聞いてくれない

子どもには、意見を言って、それを受け止めてもらえる権利がある！ということを知ることが大切だよ。

気持ちを相手に伝えて、どうしたら一番よいのか一緒に考えられるといいよね。



「こどもまんなか社会」の実現に向けて、子どもたち一人ひとりの意見を聴くことが大切にされています

自分だけに権利があるのではなく、“すべての子ども”に権利があって大人たちにも権利があるよ。

自分の権利を知って大切にすることは、他の人の権利を大切にすることにもつながるね。

まずは自分の気持ちを伝えてみましょう！気持ちを伝えることは自分の権利を守る第一歩です！

モヤモヤすることや、  
困ったことがあるときは  
どんなことでも  
相談してね。



名前は  
言わなくて  
いいよ。

話したことは  
秘密に  
するよ。



チャットでも  
相談できるよ

ココロ晴れる家



<https://npo-ek.org/hareruya/>



ギュッとチャット



<https://gyutto-chat.metro.tokyo.lg.jp/child>



話してみなよ ー東京子供ネットー



はなしてみなよ

0120-874-374

フリーダイヤル

相談できる  
時間と曜日

月曜日～金曜日 午前9時～午後9時  
土曜日・日曜日・祝日 午前9時～午後5時  
※12月29日～1月3日はお休み



きらら中央



03-3542-6322

相談できる  
時間と曜日

月曜日～日曜日 午前9時～午後5時  
※祝日・年末年始はお休み



あなたの気持ちを大事にしながら一緒に考えるよ



# 私たちの権利を知ろう!

中学生  
高校生  
世代版

中央区こども計画  
第三期中央区子ども・子育て支援事業計画に基づく  
子どもの権利啓発への取組



令和8(2026)年3月発行  
発行：中央区 福祉保健部 子ども子育て支援課  
〒104-8404  
東京都中央区築地一丁目1番1号  
電話 03-3546-5444

刊行物登録番号  
7-081