



しょうがくせいばん
小学生版

こ けん り 子どもの権利ってなに？



ちゅう おう く けい かく
中央区こども計画

だい さん ちゅう おう く こ そだ し えん じ ぎょう けい かく ちと
第三期中央区子ども・子育て支援事業計画に基づく

こ けん り けい ほう ちり ぐみ
子どもの権利啓発への取組



みんながもっている 子どもの権利ってなに？

すべての子どもが生まれたときからもっているもので、
自分がしたいことを自由にしたり、自分の意見を
自由に言ったりすることができるよ。

“子どもも大人と同じように権利をもっている”
ということを子どもが知ることがとても大切なんだ。

条約ってなに？

国と国どうしの間で決めた約束ごとを
文章にしたもののことだよ。

「子どもの権利条約」は
世界の人たちで決めたんだよ。

「こども基本法」と「中央区こども計画」

こども基本法は、子どもにとって一番よいことは
何かを考えて、子どもや子育てに優しい社会
「こどもまんなか社会」をつくっていくために
2023年にできた法律なんだ。

中央区には、「こども基本法」などをもとに
子どもや若者のためにつくった
「中央区こども計画」があるよ。



詳しくは次のページ！



こ ども の けん り じょう やく 子どもの権利条約

すべての子どもを

大切に思う大人たちが、

世界中から集まって考えた

「子どもを守るためのきまりごと」

だよ。

ぜんぶで54個の
決まりごとから
できているよ

日本は1994年に
この条約を守ることに
決めたとよ



こ ども の けん り じょう やく
子どもの権利条約は

“4つのきまり”があるよ

さべつ べつ 差別のないこと

すべての子どもはどんな理由があっても条約の決まりごとは同じように守られる。

こ ども に と っ て 子どもにとって もっともよいこと

子どものことで何かするときには、「子どもにとって一番よいこと」を考える。

いのち まも 命を守られ せい ちやう 成長できること

病院で病気をみてもらったり、学校で勉強したり、安心してらせるように支えてもらうことができる。

じ ぶん の い けん を 言 っ て 自分の意見を言って さんか でき る こ と 参加できること

子どもは自分のことについて、自由に意見を言える。大人はその意見を受け止め、いっしょに考えていく。

中央区こども計画には なにが書いてあるの？

大切にしている考え方

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、
まわりの大人たちも、みんなが笑顔で過ごせることが
大切だと考えているんだね。

計画で目指す“5つ”のこと

- 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 困っている子どもや家庭を助けます
- ④ 若者が成長・活躍できる環境をつくります
- ⑤ みんなで力を合わせて子どもたちを支えます

詳しい内容は、ホームページを見てね



子どものもつ4つの権利

子どものもつ権利は、大きく4つに分けられるよ。

生きる権利

みんなの命が守られ、
安心して過ごすことができるよ！

育つ権利

すくすくと大きく育つために
勉強したり、友達と遊んだり、
ゆっくり休んだりすることができるよ！

参加する権利

自由に意見を言ったり、
仲間を作ったりすることが
できるよ！

守られる権利

いやなこと（いじめられたり、
大人からたたかれたりすること）
から守られることが
決められているよ！



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？



他の子と
比べられる

自分はわるくないのに
おこられる

大人が話を
聞いてくれない

自分のやりたいことを
制限される

きょうだいの中で
一番年上の自分ばかりが
しかられる

わがママや、まわりの人を困らせるようなことを
言うことはちがうよ

子どもには、“意見を言って、
それを受け止めてもらえる”権利があるよ。

気持ちを相手に伝えて、どうしたら一番よいのか
いっしょに考えられるといいよね。



自分だけではなく、“すべての子ども”や
大人たちにも権利があるよ。

自分の権利を知ること、
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よう！ 気持ちを伝えることで自分の権利が守られるよ！

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
ひみつに
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



ギュっぴい



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

話してみなよ —東京子供ネット—



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

土曜日・日曜日・祝日

※12月29日～1月3日はおやすみ

朝の9時～夜の9時

朝の9時～夕方の5時

電話をかけるのに
お金はかからないよ



きらら中央



03-3542-6322

相談できる
時間と曜日

月曜日～日曜日

※祝日・年末年始はおやすみ

朝の9時～夕方の5時



あなたの気持ちを大事にしながら一緒に考えるよ



こ ども の け ん り っ て な に ? しょうがくせいばん 小学生版

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
 7-080