निर्णय गर्न समस्या पर्दा अथवा समाधान गर्न सक्दिन् जस्तो लागेको बेला धेरै नसोची विशेषज्ञसँग सल्लाह गरेर हेरौं। एक्लै चिन्तामा नदुबि सल्लाह गरेर हेर्नुहोस्।

सामान्य शिक्षा सम्बन्धि सल्लाह / टोकियो जिस्काउने तथा कुटपिट गर्ने जस्ता बुलिङ सम्बन्धि सल्लाह हटलाइन

☎ ०१२०-५३-८२८८ जापानिज भाषामा मात्र उपलब्ध छ।

२४ सै घण्टा (वर्षै भरि)

४१५२ टेलिफोन सल्लाह (टोकियो महानगरपालिका बाल सल्लाह केन्द्र)

☎ ०३-३३६६-४१५२ जापानिज भाषामा मात्र उपलब्ध छ।

बिहान ९ बजे बाट राति ९ बजे सम्म (सोमबार देखि शुक्रबार)
बिहान ९ बजे बाट साँझ ५ बजे सम्म (शनिबार, आइतबार र बिदाका दिनहरु)
* डिसेम्बर २९ तारिख देखि जनवरी ३ तारिख सम्म बन्द

टोकियो महानगरपालिका एकल अभिभावक परिवार समर्थन केन्द्र "हाआतो"

☎ ०३-६२७२-८७२० जापानिज भाषामा मात्र उपलब्ध छ।

बिहान ९:०० बाट साँझ ५:३० सम्म (सोमबार, शनिबार, आइतबार, बिदाका दिनहरु)
बिहान ९:०० बाट बेलुकी ८:३० सम्म (मङ्गलबार, बुधबार, बिहीबार, शुक्रबार)

सल्लाह हट लाइन (LINE) @ टोकियो

जापानिज भाषामा मात्र उपलब्ध छ।

तलका चार सल्लाह केन्द्रहरुले संयुक्त रुपमा लाइन सल्लाह सञ्चालन गरिरहेका छन्। काउन्टरमा अनुसार खुल्ने समय फरक हुने भएकोले विस्तृत जानकारीको लागि QR कोड बाट हेर्नुहोस्।

- जिउन गाह्रो छ जस्तो लाग्दाको समस्याहरुको बारे सल्लाह
- भविष्यको कामको बारे, जिस्काउने तथा कुटपिट गर्ने गरेको आदि शिक्षा सम्बन्धित समस्याहरुको बारे सल्लाह
- युवाहरुको इन्टरनेट / मोबाइलफोनको समस्याहरुको बारे सल्लाह
- युवाहरुको विभिन्न समस्याहरुको बारे सल्लाह

* सल्लाहको पैसा लाग्दैन्। (तर फोनको पैसा र सञ्चार शुल्क लाग्न सक्छ।)

यस पुस्तिकाको प्रत्येक पेजमा अडियो कोड "Uni-Voice" छापिएको छ। मोबाइल फोनको एप आदि प्रयोग गरेर हेर्नु भयो भने सुनेर लेखिएको कुराहरुको जाँच गर्न सक्नुहुन्छ।

अडियो कोड

२०२३ साल मार्च महिनामा प्रकाशित
सम्पादन/प्रकाशन
टोकियो महानगरपालिका बालबालिका नीति सहयोग कार्यालय
बालबालिका नीति सहयोग प्रवर्द्धन विभाग योजना महाशाखा
हुलाक नं. १६३-८००१
२-८-१ निशी-शिन्जुकु, शिन्जुकु-कु, टोकियो
फोन नं.: ०३ (५३८८) २१६५

* पोस्ट गरिएको जानकारी २०२३ साल मार्च महिनाको हो।
*रेखाचित्र र चित्रहरु सबै काल्पनिक मात्र हो।

*यस पुस्तिकामा प्रकाशित रेखाचित्रहरु र चित्रहरुको नक्कल गर्ने, प्रतिलिपि बनाउने, कपी गर्ने, अरुलाई पठाउने आदि प्रतिलिपि अधिकार कानून अन्तर्गतका अपवादहरु बाहेकका कुराहरु गर्न निषेध गरिएको छ।

टोकियो महानगरपालिका

बालबालिकाको अधिकारको बारे बुझौं!

टोकियो महानगरपालिकाको बालबालिका सम्बन्धित आधारभूत अध्यादेश

बालबालिकाको आवाजको कसरी जवाफ दिए हुन्छ?

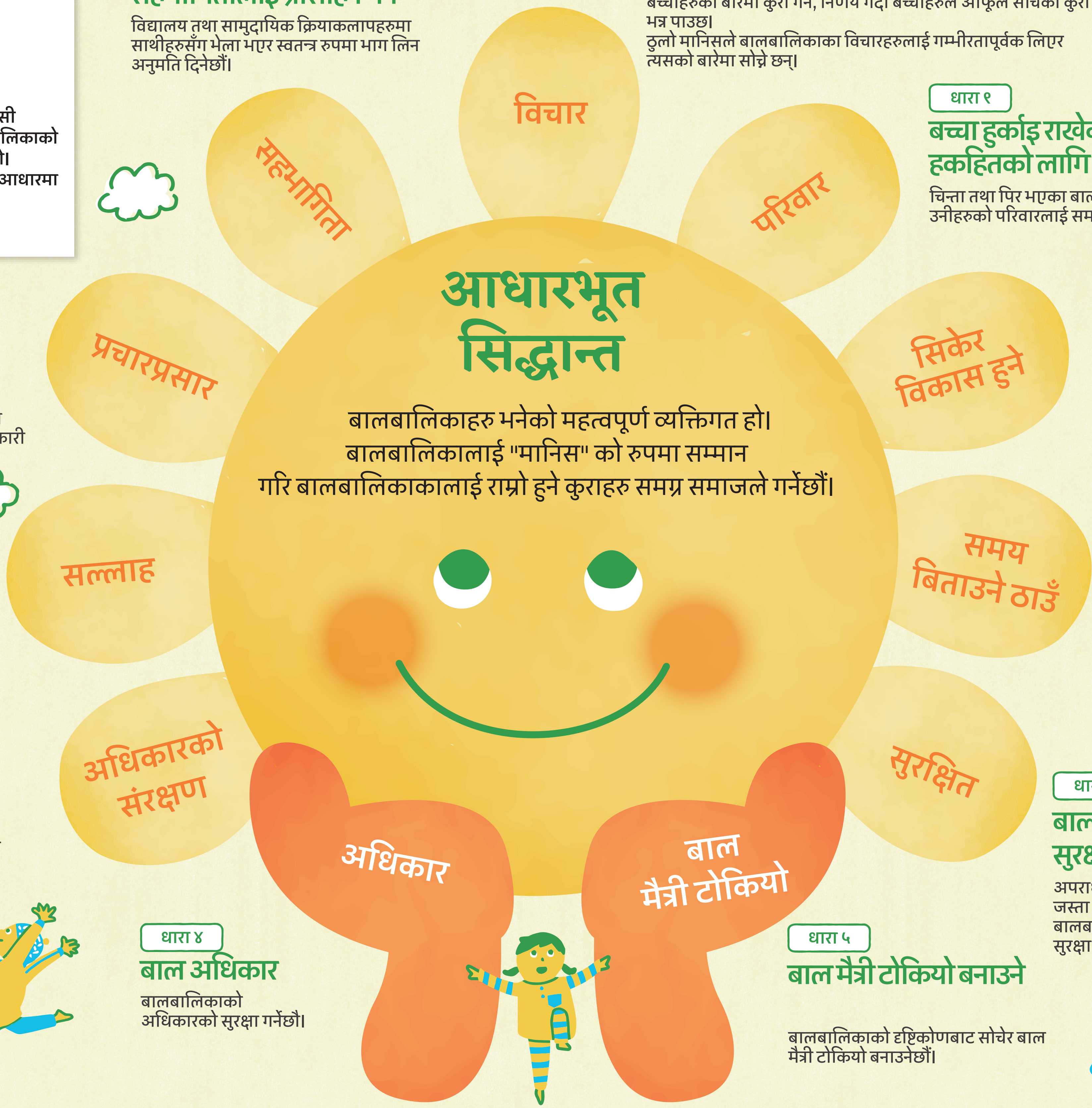
ठुलो मानिसहरुको लागि

अडियो कोड

थाहा छ?

टोकियो महानगरपालिकाको बालबालिका सम्बन्धितआधारभूत अध्यादेश

बालबालिका समाजका सदस्य हुन्।
बालबालिका सँग धेरै किसिमको अधिकारहरु हुन्छ।
बालबालिका सँग मात्रै भएको अधिकारहरु पनि हुन्छ।
बालबालिकाको अधिकारको सम्मान गरि, सबैजना खुसी भएर बाँच्न सकून् भन्ने हेतुले टोकियो महानगरपालिकाको बालबालिका सम्बन्धित आधारभूत अध्यादेश बनेको हो।
यो अध्यादेश बाल अधिकार सम्बन्धी महासन्धिको आधारमा लेखिएको छ।



धारा ४

बाल अधिकार

बालबालिकाको अधिकारको सुरक्षा गर्नेछौं।

धारा ५

बाल मैत्री टोकियो बनाउने

बालबालिकाको दृष्टिकोणबाट सोचेर बाल मैत्री टोकियो बनाउनेछौं।

धारा ६

बालबालिकाको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने

अपराध तथा दुर्घटना जस्ता खतराहरुबाट बालबालिकाको सुरक्षा गर्छौं।

धारा ७

बालबालिकाको खेल मैदान अथवा समय बिताउने ठाउँ बनाउने

बालबालिकाले आरामसँग समय बिताउन सक्ने खेल मैदान अथवा समय बिताउने ठाउँ बनाउनेछौं।

धारा ८

बालबालिकाको सिकाइ र वृद्धिको लागि समर्थन

बालबालिकाको सिक्ने इच्छालाई समर्थन गर्नेछौं। एक एकजनालाई लक्षित गरेर उनीहरुलाई उपयुक्त हुने तरिकाले बालबालिकाहरुको शक्ति विकास गर्नेछौं।

धारा ९

बच्चा हुर्काइ राखेको परिवार, बच्चाहरुको हकहितको लागि विभिन्न किसिमको समर्थन

चिन्ता तथा पिर भएका बालबालिका र उनीहरुको परिवारलाई समर्थन गर्नेछौं।

धारा १०

बालबालिकाका विचारहरु व्यक्त गर्ने र त्यसलाई अध्यादेशमा प्रतिबिम्बित गर्ने

बच्चाहरुको बारेमा कुरा गर्ने, निर्णय गर्दा बच्चाहरुले आफूले सोचेको कुरा भन्न पाउछ।
ठूलो मानिसले बालबालिकाका विचारहरुलाई गम्भीरतापूर्वक लिएर त्यसको बारेमा सोच्ने छन्।

धारा ११

बालबालिकाको सहभागितालाई प्रोसाहन गर्ने

विद्यालय तथा सामुदायिक क्रियाकलापहरुमा साथीहरुसँग भेला भएर स्वतन्त्र रुपमा भाग लिन अनुमति दिनेछौं।

धारा १२

बाल अधिकारको प्रचारप्रसार र जागरुकता

बालबालिका सँग अधिकार भएको कुरा ठूलो मानिसहरुलाई र बालबालिका दुबैलाई जानकारी गर्नेछौं।

धारा १३

बालबालिकाको कुराहरु सुन्ने

ठूलो मानिसहरुले पनि बालबालिकाको चिन्ता तथा पिर आदिको बारे सुनेर सहयोग गर्छन्।

धारा १४

बाल अधिकारको संरक्षण

बालअधिकार सुरक्षित नभएको अवस्थामा बालबालिकाको सुरक्षा गर्ने हेतुले ठूलो मानिसहरु मिलेर यसमा काम गर्नेछ।

अध्यादेशको सबै धाराहरु यहाँ छ

अडियो कोड

\ भन्नु होस्! /
तपाईंको भावनाहरु

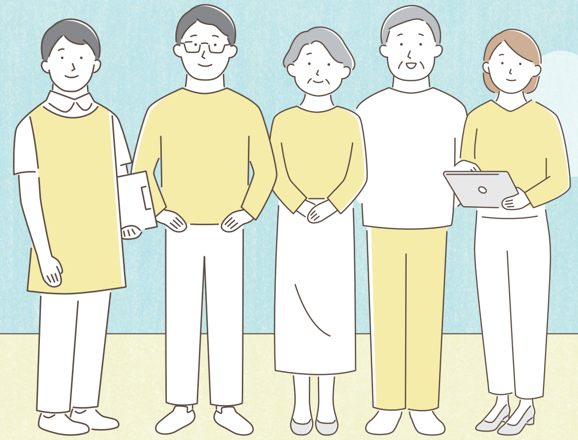
ठूलो मानिसहरुको लागि

बालबालिका संगै पढेर "चित्रमा भएका बालबालिकाहरुको मुहार किन हसिलो छ? किन रोइरहेका छन्?" छलफल गरेर हेर्नुहोस्।

अडियो कोड

बालबालिकाको लागि हामी ठुलो मानिसहरुले गर्न सक्ने कुराहरु

समग्र समाजमा बालबालिकाको "वर्तमान" र "भविष्य" राम्रो बनाएर लागौं।



बालबालिका महत्वपूर्ण व्यक्तित्व

बालबालिका ठुलो मानिस जस्तै अधिकारका मालिक हुन्।
बालबालिकाको आफ्नै बाल अधिकार हुन्छ ।
बालबालिकाको स्वस्थ विकासमा सबैले सहयोग गरौं ।

बालबालिकाको खुसीलाई महत्त्व दिउँ

बालबालिकाको लागि राम्रो हुने कुरालाई सबैभन्दा महत्त्व दिनु पर्छ।
बालबालिकाको खुसीको लागि के गर्नु पर्छ भनेर सबै भन्दा पहिला सोचौं।

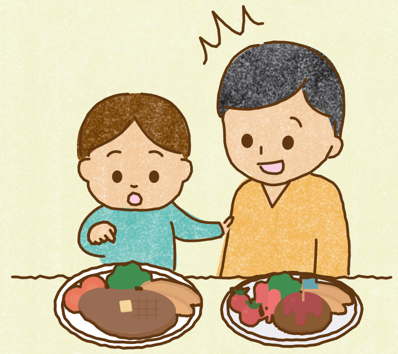
बालबालिकाको विचारलाई महत्त्व दिउँ

बालबालिकाका विचारहरु अर्थ भएको र बहुमूल्य हुन्छ।
बालबालिकाको विचार सुनेर
किन त्यस्तो सोच्यो होला भनेर विचारलाई समर्थन गरेर
त्यस विचार र कार्यको प्रोत्साहन गरौं।

बालबालिकाको आवाजलाई कसरी प्रोत्साहन गर्नेहो?

"आफैले गर्ने!"
"ठीक छ! प्रयास गरेर हेर!"

बालबालिकाको "आफैले काम गर्ने इच्छा" को सम्मान गर्दै,
यदि ठुलो मानिसहरुले गर्दा भन्दा बढी समय लागे पनि, राम्ररी नगरेपनि,
हेरेर साथ दिऔ। बालबालिकाको भावनालाई साथ दिन नसकेको बेला
त्यसको कारण पनि राम्ररी बुझ्ने गरि भनौ।
बालबालिकाले आफ्नो भावना व्यक्त गर्नु नै सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा हो।

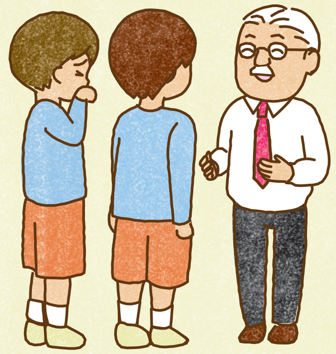


"त्यो नभई यो मनपर्छ!"
"ए, त्यसो पो। त्यो पनि राम्रो छ है!"

ठुलो मानिसको दृष्टिकोणबाट गलत भएको नराम्रो विचार जस्तो लागे पनि
एकैपटकमा "हुदैन्" भनेर असहमती नजनाई बालबालिकाको विचार र छनौटको कदर गरेर
पहिला किन त्यस्तो सोचको हो, किन त्यस्तो गरेको हो भनेर सोधेर हेरौ।
विचार सुनिदिनाले आत्मसम्मान बढ्छ।

"किन त्यस्तो धेरैनै मन पर्दैन् भनेर सोचेको हो"
"त्यस्तो सोचेको रैछौ। कुरा भनेकोमा धन्यवाद।"

ठुलो मानिसको दृष्टिकोणबाट "त्यस्तो कुराले?" जस्तो लाग्ने कुरा भएपनि
बालबालिकाको लागि गम्भीर समस्या हुन सक्छ।
पहिला कुरा भन्ने साहस गरेकोमा "धन्यवाद" दिन चाहेको भावना व्यक्त गर्नुहोस्।
अनि कुरा ध्यान दिएर सुनी दिनुहोस्।



"नतिजा राम्रो भएन।"
"कस्तो राम्रो देखेथ्यो। धेरै अभ्यास गरेको थियों नि है!"

नतिजा मात्रै नभई नतिजासम्म पुग्न गरेको काम र प्रक्रियाहरु,
चुनौतीको भावनाको पनि प्रशंसा गरौं।
नतिजा राम्रो भएपनि र नराम्रो भएपनि
पछिसम्म निरन्तरता दिन हौसला दिने गरि कुराहरु गरौ।

ध्यान दिनु पर्ने कुरा: बालबालिकाको दृष्टिकोणबाट कुरा गरौं।

अडियो कोड