

ฉันรู้สึกโล่งใจ  
ที่ได้รู้ว่าฉันไม่ได้  
อยู่ตัวคนเดียว



ปรึกษา  
ผู้เชี่ยวชาญ

ฉันรู้สึกอุ่นใจ  
เพราะกำลังใจ  
จากพวกเขา



หากคุณไม่มั่นใจว่าควรทำเช่นไรหรือรู้สึกว่าปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขเองได้  
โปรดติดต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอคำแนะนำ  
อย่าทนทุกข์อยู่ลำพัง คุณสามารถปรึกษาเราได้นะ

บริการให้คำปรึกษาทั่วไปเกี่ยวกับการเรียน/  
บริการสายด่วนให้คำปรึกษาด้านการกลั่นแกล้งแห่งมหานครโตเกียว

☎0120-53-8288 (24/7) ให้บริการด้วยภาษาญี่ปุ่นเท่านั้น

บริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ 4152  
(ศูนย์ให้คำปรึกษาสำหรับเด็ก สำนักงานบริหารมหานครโตเกียว)

☎03-3366-4152 ให้บริการด้วยภาษาญี่ปุ่นเท่านั้น

9:00-21:00 (จันทร์ - ศุกร์) 9:00-17:00 (เสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์)  
หยุดให้บริการ: 29 ธันวาคม ถึง 3 มกราคม

ศูนย์ช่วยเหลือสนับสนุนพ่อ-แม่เลี้ยงเดี่ยว  
แห่งมหานครโตเกียว "HAAT"

☎03-6272-8720 ให้บริการด้วยภาษาญี่ปุ่นเท่านั้น

9:00-17:30 (จันทร์ เสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์)  
9:00-20:30 (อังคาร พุธ พฤหัสศต สดศุกร์)

บัญชี LINE ปรึกษาสายด่วน @โตเกียว

ให้บริการด้วยภาษาญี่ปุ่นเท่านั้น

บริการปรึกษาทั้ง 4 รายการต่อไปนี้อยู่บนแอป LINE  
แต่ละบริการจะมีเวลาให้บริการที่แตกต่างกัน โปรดสแกน QR Code เพื่อดูรายละเอียดเพิ่มเติม



- บริการให้คำปรึกษาปัญหาชีวิต
- บริการให้คำปรึกษาปัญหาในการเรียน เช่น เส้นทางการอาชีพ  
ในอนาคต หรือ การกลั่นแกล้ง
- บริการให้คำปรึกษาสำหรับเยาวชนที่มีปัญหาเกี่ยวกับ  
อินเทอร์เน็ตและสมาร์ทโฟน
- บริการให้คำปรึกษาทั่วไปสำหรับเยาวชน

\*บริการให้คำปรึกษานี้ไม่มีค่าใช้จ่าย (อาจมีค่าธรรมเนียมโทรศัพท์หรือการสื่อสารทางไกล)

โบรชัวร์นี้มียกเสียง  
Uni-Voice อยู่ในทุกหน้า  
สแกนรหัสดังกล่าวด้วยแอป  
Uni-Voice บนสมาร์ตโฟน  
หรืออุปกรณ์อื่น ๆ เพื่อเข้าถึง  
เนื้อหาเสียงของโบรชัวร์

จัดพิมพ์ มีนาคม พ.ศ. 2566  
แก้ไขและจัดพิมพ์โดย  
ส่วนงานวางแผน ฝ่ายประสานงานและส่งเสริมนโยบายสำหรับเด็ก หน่วยงานประสานงานนโยบายสำหรับเด็ก  
สำนักงานบริหารมหานครโตเกียว  
2-8-1 นิชิ ชินจูกุ, ชินจูกุ-กุ, โตเกียว 163-8001 ประเทศญี่ปุ่น  
โทรศัพท์: 03(5388)2165

\*ข้อมูลทั้งหมดเป็นข้อมูลในเดือนมีนาคม พ.ศ. 2566 \*รูปภาพทั้งหมด  
มีไว้เพื่อแสดงให้เห็นภาพเท่านั้น \*สงวนมิให้มีการทำซ้ำ พิมพ์ซ้ำ  
คัดลอก หรือใช้งานภาพประกอบหรือภาพถ่ายในหนังสือคู่มือฉบับนี้โดยไม่ได้รับอนุญาต  
เว้นเสียแต่จะได้รับอนุญาตจากคณะกรรมการลิขสิทธิ์แห่งชาติแห่งประเทศญี่ปุ่น

รหัสเสียง

รหัสเสียง

เรามาเรียนรู้  
เกี่ยวกับสิทธิเด็กกันเถอะ

# เทศบัญญัติพื้นฐานเกี่ยวกับเด็ก ของสำนักงานบริหาร มหานครโตเกียว



ฉันควรตอบรับ  
เสียงของเด็กอย่างไร

สำหรับผู้ใหญ่



# เทศบัญญัติพื้นฐาน เกี่ยวกับเด็กของสำนักงานบริหาร มหานครโตเกียว

! คุณทราบหรือไม่ /

เด็กถือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และเด็กก็มีสิทธิของตนเอง โดยสิทธิบางอย่างสงวนไว้สำหรับเด็กเท่านั้น เทศบัญญัติพื้นฐานเกี่ยวกับเด็กของสำนักงานบริหารมหานครโตเกียว กำหนดขึ้นเพื่อให้เกิดการเคารพสิทธิของเด็ก และเพื่อให้เด็กทุกคนมีชีวิตที่มีความสุข เทศบัญญัติพื้นฐานเกี่ยวกับเด็กนี้จัดทำขึ้นตามเจตนารมณ์ของอนุสัญญาสหประชาชาติว่าด้วยสิทธิเด็ก

หัวข้อที่ 12

## ข้อมูลและการสร้างความตระหนักเกี่ยวกับสิทธิเด็ก

เราดำเนินงานต่าง ๆ เพื่อให้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ตระหนักว่าเด็กก็มีสิทธิเช่นเดียวกัน

หัวข้อที่ 13

## การตอบสนองต่อการขอคำปรึกษาของเด็ก

โรงเรียน หน่วยงานเฉพาะทาง และผู้ปฏิบัติงานอื่น ๆ จะร่วมมือกันในการให้บริการให้คำปรึกษาแก่เด็ก

หัวข้อที่ 14

## การสนับสนุนสิทธิเด็ก

เราจะดำเนินงานต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือเด็กในกรณีที่สิทธิของเด็กไม่ได้รับการปกป้อง โดยจะร่วมมือกับหน่วยงานรัฐระดับประเทศและองค์กรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

สามารถศึกษาเทศบัญญัติพื้นฐานฉบับเต็มได้ที่นี่



หัวข้อที่ 4

## สิทธิเด็ก

เราจะปกป้องสิทธิเด็ก

หัวข้อที่ 11

## การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของเด็ก

เราจะช่วยให้เด็กสามารถใช้เวลาร่วมกับเพื่อน ๆ และเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน และชุมชนได้อย่างอิสระ



หัวข้อที่ 10

## การแสดงออกถึงความคิดเห็นของเด็กและการนำความเห็นเหล่านี้มากำหนดเป็นนโยบาย

เด็กสามารถแสดงออกถึงความคิดเห็นของตนเอง เมื่อผู้ใหญ่พูดถึงและตัดสินใจในสิ่งต่าง ๆ ผู้ใหญ่จะต้องคำนึงถึงความคิดเห็นของเด็กอย่างจริงจัง และตอบสนองต่อความเห็นนั้นอย่างจริงจัง

หัวข้อที่ 9

## การสนับสนุนครอบครัวที่เลี้ยงดูเด็กและตัวเด็กในหลากหลายแง่มุมและเต็มเปี่ยมด้วยความใส่ใจ

เราจะสนับสนุนเด็กและครอบครัวของเด็กที่ประสบกับความกังวลและปัญหาต่าง ๆ โดยให้ความช่วยเหลือที่จำเป็น

หัวข้อที่ 8

## การสนับสนุนการเรียนรู้และเติบโตของเด็ก

เราสนับสนุนความมุ่งมั่นที่จะเรียนรู้ของเด็ก เราจะช่วยเหลือให้เด็กได้พัฒนาความสามารถของตนเองในลักษณะที่ปรับให้เหมาะสมกับเด็กแต่ละคน

หัวข้อที่ 7

## การสร้างสนามเด็กเล่นและบ้านหลังที่สามให้กับเด็ก

เราจะสร้างสนามเด็กเล่นและบ้านหลังที่สามเพื่อให้เด็กมีสถานที่ที่สามารถใช้ได้อย่างสบายใจ

หัวข้อที่ 6

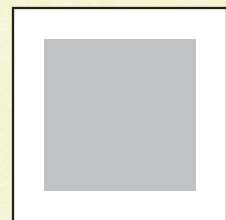
## การสร้างความปลอดภัยที่วางใจได้ให้กับเด็ก

เราจะปกป้องเด็กจากอาชญากรรม อุบัติเหตุ และอันตรายอื่น ๆ

หัวข้อที่ 5

## การสร้างโตเกียวที่เปิดกว้างสำหรับเด็ก

เราจะสร้างโตเกียวให้เป็นสถานที่ที่เปิดกว้างสำหรับเด็กจากมุมมองของเด็กเอง



รหัสเสียง

# หลักการพื้นฐาน

เด็กคือสิ่งที่ไม่มียะไรสามารถแทนที่ได้  
เราเคารพเด็กในฐานะปัจเจกบุคคล  
และร่วมมือกับทั้งสังคมในการสร้างสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตของเด็ก

ข้อมูล

ความคิดเห็น

ครอบครัว

การเรียนรู้และเติบโต

บ้านหลังที่สามสำหรับเด็ก

ความปลอดภัยที่วางใจได้

โตเกียวที่เปิดกว้างสำหรับเด็ก

การสนับสนุนสิทธิ

การให้คำปรึกษา

การมีส่วนร่วม

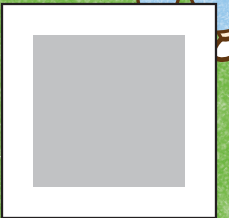


# บอกความรู้สึก! ของเธอให้ฉันรู้หน่อยได้ไหม



สำหรับผู้ใหญ่

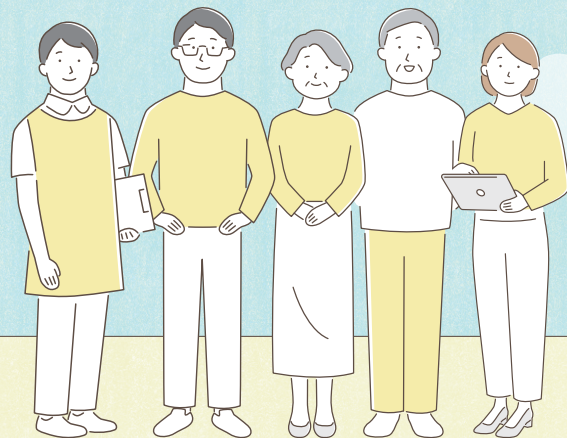
ดูภาพเหล่านี้ร่วมกับเด็ก แล้วสอบถามเด็ก ด้วยคำถามต่าง ๆ เช่น “ทำไมเด็กเหล่านี้ ถึงยิ้มออกมา” และ “ทำไมเด็กคนนี้ถึงร้องไห้”





# ในฐานะผู้ใหญ่แล้ว เราทำอะไร ให้เด็กได้บ้าง

พวกเราทุกคนในสังคมมาร่วมมือกัน  
ฟูมฟัก “ปัจจุบัน” และ “อนาคต”  
ให้กับเด็กกันเถอะ



## เราควรตอบรับเสียงของเด็กอย่างไร



“หนูจะทำเอง”

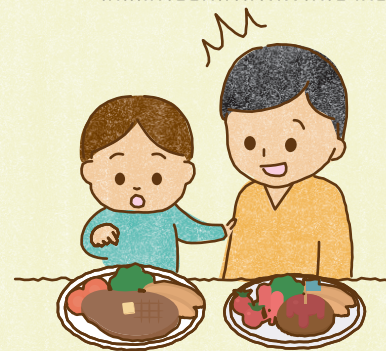
“โอเค มาลองทำด้วยกันเถอะ”

เคารพในการมุ่งมั่นทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองของเด็ก  
และเฝ้ามองพวกเขาอย่างอบอุ่น ถึงแม้ว่าเด็กจะต้องใช้เวลา  
ในการทำสิ่งเหล่านั้นมากกว่าผู้ใหญ่หรือผลลัพธ์ที่ได้อาจไม่ดีนักก็ตาม  
หากคุณไม่สามารถตอบสนองต่อความมุ่งมั่นของเด็กได้  
ให้อธิบายเหตุผลอย่างชัดเจน  
สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือการเปิดโอกาสให้เด็ก  
ได้แสดงออกถึงสิ่งที่พวกเขาต้องการทำ



“หนูอยากได้อันนี้ ไม่ใช่อันนั้น”

“อยากได้อันนี้หรือ ก็ดูดีเหมือนกันนะ”



ถึงแม้ว่าความเห็นของเด็กจะไม่ถูกต้องหรือไม่ค่อยดีนัก  
ในสายตาของผู้ใหญ่ แต่ก็ควรพิจารณาถึงความเห็นหรือทางเลือก  
ของเด็กอย่างจริงจัง อย่าปฏิเสธว่า “ไม่” ออกไปโดยทันที  
แต่ให้เริ่มจากการถามเด็กก่อนว่าทำไมเด็กจึงคิดหรือทำเช่นนั้น  
การรับฟังความเห็นของเด็กอย่างจริงจังจะช่วยให้เด็ก  
มีความมั่นใจในตนเองมากยิ่งขึ้น

“หนูรู้สึกว่ามันแย่มากเลย”

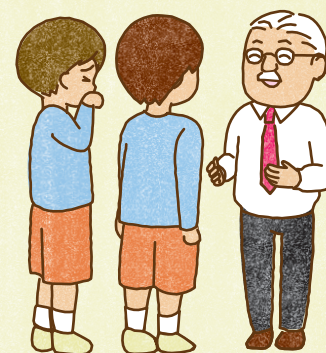
“รู้สึกอย่างนั้นหรือ ขอขอบคุณที่ยอมบอกให้ฟังนะ”

เรื่องต่าง ๆ ที่เป็นเรื่องทั่วไปสำหรับผู้ใหญ่อาจเป็นปัญหาใหญ่สำหรับเด็ก  
อันดับแรก ให้ขอบคุณที่เด็กกล้าที่จะแสดงออกมา  
และรับฟังสิ่งที่เด็กต้องการพูด



“เราแพ้แล้วละ”

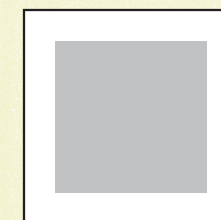
“ทำได้ดีมากเลยนะ  
หนูฝึกซ้อมมานานมากเลยใช่ไหม”



อย่าเอาแต่มองแค่ผลลัพธ์ แต่จงให้ความสำคัญ  
กับสิ่งที่เด็กทำและความทุ่มเทของเด็ก  
แสดงความชื่นชมที่เด็กมีความมุ่งมั่นเผชิญหน้า  
กับความท้าทาย  
ให้กำลังใจเด็ก ไม่ว่าผลลัพธ์จะออกมาเป็นอย่างไร

สิ่งสำคัญ

พูดกับเด็กโดยที่ท่านอยู่ในระดับสายตาของเด็ก



เด็กคือสิ่ง  
ที่ไม่มีอะไรสามารถ  
แทนที่ได้

และเด็กเองก็เป็นเจ้าของสิทธิ เช่นเดียวกับผู้ใหญ่  
เด็กมีสิทธิของตนเอง  
เรามาร่วมมือเพื่อส่งเสริมให้เด็กเติบโต  
ได้อย่างเหมาะสมกันเถอะ

❤️😊  
สิ่งที่สำคัญคือ  
ความสุขของเด็ก

อันดับแรก ให้ลองคิดว่าเราควรทำอะไร  
ให้เด็กมีความสุข

😊😊  
ความเห็นของเด็ก  
เป็นสิ่งสำคัญ

ความเห็นของเด็กนั้นมีประโยชน์และล้ำค่ายิ่ง  
จงรับฟังเด็ก พิจารณาว่าทำไมพวกเขาจึงความคิดเช่นนั้น  
รับฟังความเห็นนั้นอย่างตั้งใจ และสนับสนุนความคิด  
และการกระทำของเด็ก