

# Тобі з України

ウクライナから来たあなたへ



住みなれた場所を離れて、  
親しい人たちと別れて、  
たくさんの大切なものを失って…  
これまでの「自分」とは、ちがう「じぶん」  
いろいろな気持ち、  
ひとりで抱えていませんか？

Втративши домівку,  
Розлучившись з близькими людьми,  
Втративши багато важливих речей…  
Це зовсім інший «я»,  
Чи не переживаєш ти ці та інші почуття  
Наодинці?





# Діти народжуються з різними правами

—子どもは、生まれながらにして様々な「権利」をもっています—

**Права дитини на участь (стаття 12 про право висловлення власної думки, стаття 13 про право висловлюватись, стаття 15 про право на створення груп, стаття 17 про доступ до інформації)**

(1) Усі діти мають право висловлювати свою думку, коли приймаються рішення, які їх стосуються. Висловлювати не тільки свою думку, а і свої почуття – це нормально. Коли особа чи організація каже тобі, що хоче надати підтримку, ти можеш чесно сказати їм, якої допомоги ти хочеш і як ти хочеш, щоб вони тобі допомагали. Ти не повинен підлаштовуватись під людину лише тому, що вона надає тобі підтримку.

(2) Ти також маєш право будь-яким способом висловлювати свої думки та переживання. Ти можеш написати вірш, намалювати картину або заспівати пісню. Якщо тобі потрібні приладдя (фарби), музичні інструменти чи місце для самовираження, то повідом про це. Також можна запитати у дорослих про способи самовираження.

(3) Окрім цього, ти маєш право створювати групи та проводити збори. Ти також можеш зустрітись та поговорити з друзями, які шукають миру та розмірковують про світові проблеми, та провидити спільні заходи.

(4) Більш того, ти маєш право на доступ до інформації. Коли тобі захочеться висловити свою думку, її буде легше сказати, якщо ти отримаєш необхідну інформацію. Також важливо бути добре проінформованим, коли ти хочеш знати, де і як твоя думка може допомогти. Дорослі зобов'язані надавати таку інформацію.

**子どもの参加する権利 (意見表明権 第 12 条 表現する権利 第 13 条 集まったりグループをつくったりする権利 第 15 条 情報へのアクセス 第 17 条)**

(1) すべての子どもは、自分に影響を及ぼすことがらが決められるときに、意見を表明する権利があります。意見だけでなく、気持ちを表しても大丈夫です。みなさんが、ある人やある団体から支援したいと言われたとき、その支援内容や支援方法について正直にこんなヘルプをこんなふうにしてほしい、と伝えてもかまいません。せっかく支援してくれるからと、相手に合わせる必要はありません。

(2) また、あなたには、自分の思いや苦しみをいろいろな方法で表現する権利があります。詩に書いても絵に描いても歌にしてみたいのです。もし、そのための道具 (絵の具) や楽器や表現する場所がほしかったら、その気持ちを伝えてみましょう。表現する方法をおとなに聞いてもいいかもしれません。

(3) そして、あなたには、グループをつくったり、集会を開いたり

する権利があります。平和を求める仲間、世界の問題を考える仲間に出会って話し合ったり、イベントを一緒に開催することもできます。

(4) さらに、あなたには、情報にアクセスする権利があります。意見を言いたいと思ったときに、必要な情報を教えてもらえると言いやすくなります。また、自分の意見がどこでどんなふうに関与のかを知りたいときに、十分な情報を得ることが大切になってきます。そういう情報をおとなは提供する責任があります。

**Право на захист від війни (стаття 38)**

Усі діти мають право на захист від війни. Тим не менш, коли дитина залучається до війни або зазнає шкоди від війни, уряди та дорослі зобов'язані зробити все можливе, щоб захистити таких дітей і дати їм можливість розвиватись.

**戦争から守られる権利 (第 38 条)**

本来、すべての子どもたちは、戦争から守られる権利を持っています。にもかかわらず、戦争に巻き込まれたり、戦争によって被害を受けたときは、政府やおとなは、その子どもたちを守り、成長していけるようにすべてのことをする責任があります。

**Права біженців (стаття 22)**

Діти, які змушені вийти в іншу країну як біженці, мають особливе право на розвиток і життя в мирі в країні, куди вони евакуйовались. З цією метою не лише уряд, а й НУО (неурядові організації) зобов'язані надавати повну підтримку. Є громадські організації, які підтримують біженців і надають консультації, щоб кожен міг жити спокійно.

Будь ласка, проконсультуйтеся з нами, якщо у тебе виникнуть проблеми.

**難民の権利 (第 22 条)**

難民となってほかの国に行かざるをえなくなった子どもは、逃れた先の国で安心して育ち、暮らせるようにしてもらえる特別の権利があります。そのために政府だけでなく、NGO (民間団体) も全力でサポートする責任があります。難民を支援したり、相談にのって皆さんが安心して暮らせるようになることを応援している NGO がありますので、

何かあったら相談してみてください。

# Чи не відчуваєш ти, що не можеш справитись один?

ひとりで抱えきれない気持ち、  
ありませんか？

Самотність  
Мовний бар'єр  
Нерозуміння, що буде далі  
Страх сну  
Бажання спати вічно  
Потреба у їжі, щоб заспокоїтись  
Відсутність апетиту  
Біль у животі  
Відсутність бажання щось робити  
Відсутність бажання бачитись з будь-ким  
Ніхто не розуміє  
Постійні сльози  
Відсутність почуттів  
Біль у грудях  
Потреба посміхатись  
Неконтрольована злість  
Бажання зламати щось  
Відчуття, що завдавши шкоди собі,  
можна жити далі  
Постійний тремор  
Неможливість дихати  
Постійна посмішка на вулиці  
Неможливість плакати  
Бажання померти  
Головний біль  
Думки «Якби мене не було...»  
Думки «Треба було зробити так...»  
Відраза до співчуття  
Роздратування на добре відношення  
Відчуття, що мені легко,  
Не хочу, щоб про нього хтось знав  
Неможливість робити будь-що  
Відчуття, що все безглуздо  
Обов'язок веселитись

Усі ці почуття природні.  
Усі ці почуття – важливі.



さびしい  
言葉がわからない  
これから先どうなるのかわからない  
眠るのが怖い  
ずっと眠っていたい  
なにか食べないと落ち着かない  
食欲がない  
おなかが痛い  
なにもしたくない  
誰にも会いたくない  
誰にもわかってもらえない  
涙が止まらない  
なにも感じない  
胸が痛い  
笑うしかない  
怒りがおさまらない  
なにかを壊したい  
自分を傷つけることで  
なんとか生きてる  
本当はほっとしてること、  
だれにも知られてはいけない  
震えが止まらない  
息ができない  
外ではいつも笑顔でいる  
ぜんぜん泣けない  
死にたい  
頭が痛い  
私さえいなければ…  
あのとき、ああしておけばよかった…  
同情なんていらない  
優しくされるとイラっとする  
なにもできなくなってしまった  
もうなにをしても無駄だ  
楽しんじゃいけない

どんな気持ちも自然なこと、  
どれもみんな大切な気持ちです。

# Поради, які можуть стати у нагоді

もしかしたら役に立つかもしれないこと

Заняття улюбленою справою  
Заняття улюбленими фізичними вправами  
Розмова з кимось  
Створення тексту чи малюнку  
Прослуховування улюбленої музики, спів  
Час на природі  
Сон у власне задоволення  
Чи є тут щось, що подобається тобі?

好きなことをして過ごす  
好きなように身体を動かす  
だれかに話を聞いてもらう  
文章や絵にかいてみる  
好きな音楽をきいたり歌ったりする  
自然にふれる  
好きなだけ寝る  
あなたのお気に入りの時間の過ごし方はありますか？

Незважаючи ні на що, можуть виникати  
різноманітні почуття та думки.  
Ти можеш бути не в змозі зробити те, що міг  
робити раніше.  
Ти можеш відчувати бажання звинувачувати  
себе або ти можеш відчувати себе  
безпорадними.  
Але думати, відчувати... Це і є твоя сила.

それでもいろいろな気持ちや思いがわいてきたり、  
できていたことができなくなったり。  
自分のことを責める気持ちになったり、  
無力感を感じることもあるかもしれません。  
考える、感じる……それこそがあなたの力です。

*C-Rights працює над створенням суспільства, де права всіх дітей, які живуть у Японії, будуть захищені.  
Тому ми створили цю брошуру, сподіваючись, що вона стане вам у нагоді. [www.c-rights.org](http://www.c-rights.org)  
За підтримки Grief Support Setagaya <https://sapoko.org>*

シーライツは、日本で暮らすすべての子どもたちの権利が守られる社会をめざして活動しています。  
だから、このようなリーフレットを作って、みなさんのお役に立ちたいと思いました。 [www.c-rights.org](http://www.c-rights.org)  
協力 一般社団法人グリーフサポートせたがや <https://sapoko.org>

# Ти – важливий.

あなたは大切な存在です



*Для тих, хто евакуювався з України,  
Можливі консультації та терапія.  
Центр психологічної підтримки для українців  
Himawari  
[www.mhea.or.jp/ukraine-himawaricenter/ua/](http://www.mhea.or.jp/ukraine-himawaricenter/ua/)*

ウクライナから避難されてきた方々へ  
カウンセリングなど心のケアもあります。  
ウクライナ心のケア交流センター ひまわり  
[www.mhea.or.jp/ukraine-himawaricenter](http://www.mhea.or.jp/ukraine-himawaricenter)







# Важливішому тобі~

大切なあなたへ~



Якщо ти пережив досвід, який занадто болючий, щоб передати словами, і у тебе є почуття та думки, з якими ти не можеш впоратися наодинці, будь ласка, попроси допомоги. Ти важливий. Для тебе існують організації підтримки та необхідна допомога.

言葉にできないほどつらい経験をして、ひとりで抱えきれない気持ちや考えがあったら、どうか助けを求めてください。あなたは大切な存在です。支援窓口やサポートはあなたのためにあります。

## «Вам з України», видання грудня 2022 року

**Створено Міжнародним центром захисту дітей(C-Rights)**  
Ми прагнемо створити світ, у якому всім дітям будуть гарантовані права, передбачені Конвенцією ООН про права дитини. У Японії ми захищаємо права дітей у суспільстві, розширюємо можливості дітей і проводимо адвокаційну діяльність, щоб змінити політику.

**За підтримки Grief Support Setagaya**  
Ми керуємо місцем, подібним на домівку, де діти та дорослі, які втратили близьких та важливі речі, можуть збиратися та проводити час, дослухаючись до своїх почуттів і переживань через гру та спілкування.

**Редагування: Mariko Ukiyo (Центр психологічної підтримки для українців)**  
**Переклад українською мовою: LineGate**  
**Редагування, дизайн, ілюстрації: Michiyo Namura (shoshi maimai)**  
**Допомога з редагуванням: Keiko Sawada**

**Фінансова підтримка: Sapporo Group Union Council**

「ウクライナから来たあなたへ」発行 2022年 11月 27日

制作：認定 NPO 法人 国際子ども権利センター (C-Rights シーライツ)  
「国連子どもの権利条約」に定められている権利が、すべての子どもに保障される世界をめざしています。国内では、子どもの権利を社会に広め、子どもをエンパワーし、政策を变えるアドボカシー活動をおこなっています。

協力：一般社団法人グリーフサポートせたがや  
身近な人や大切なものをなくしたこともやおとなが集い、遊びやおしゃべりを通じて、自分の気持ちや経験に触れる時間を過ごせる「家」を運営しています。

監修：浮世満理子 (ウクライナ心のケア交流センター)  
ウクライナ語翻訳：LineGate  
編集・デザイン・イラスト：ナムーラミチヨ (書肆まひまひ)  
編集協力：沢田恵子

資金協力：サッポログループ労働組合協議会



Copyright©2022 C-Rights Illustrated by Michiyo Namura

● **Місце, де підлітки можуть обговорити свої проблеми та зустрітись з друзями.**

**Хочу поговорити...**

- **Центр психологічної підтримки для українців**  
<https://www.mhea.or.jp/ukraine-himawaricenter/ua/>
- **Дитяча лінія 0120-99-7777** (працює щодня 16:00~21:00/  
Лише японською мовою / Дзвінки приймає доросла людина)
- **Права дитини, номер 0120-007-110** (працює по буднях 8:30~17:15)
- **Форум біженців 0120-477-472**  
(працює по буднях 10:00~17:00)
- **Щира телефонна лінія 080-6240-6148** (українською, російською мовами, працює щовівторка та щочетверга 10:00~12:00) <https://www.cinga.or.jp/2882/>

**Хочу гратись...**

- **Japan Adventure Playground Association**  
<https://bouken-asobiba.org/play/>
- **TOKYO PLAY** <https://tokyoplay.jp>
- **Парк мрій міста Кавасаки** <https://www.yumepark.net>

**Хочу бути залученим...**

- **Free The Children Japan** <https://ftcj.org>
- **ティーンズの困りごとを話せたり仲間に出会える場**

**話したい.....**

- **ウクライナ心のケア交流センター ひまわり**  
<https://www.mhea.or.jp/ukraine-himawaricenter/>
- **チャイルドライン 0120-99-7777** (毎日 16:00-21:00/ 日本語のみ/ 大人が対応)
- **子どもの人権 110 番 0120-007-110** (平日 8:30 ~ 17:15)
- **なんみんフォーラム 0120-477-472** (平日 10:00 ~ 17:00)
- **NPO 法人 CINGA 「心のよりそい電話」 080-6240-6148** (毎週火・木曜日 10:00~12:00/ ウクライナ語 / ロシア語)  
<https://www.cinga.or.jp/2912/>

**遊びたい.....**

- **日本冒険遊び場づくり協会** <https://bouken-asobiba.org/play/>
- **一般社団法人 TOKYO PLAY** <https://tokyoplay.jp>
- **川崎市子ども夢パーク** <https://www.yumepark.net>

**参加したい.....**

- **認定 NPO 法人フリー・ザ・チルドレン・ジャパン** <https://ftcj.org>