

こころの鈴 通信

No.31
小学生版
令和5年9月



すずちゃん

みな 皆さん こんにちは。 なつやす あ がつき はじ 夏休みが明け、2学期が始まりましたね。

なつ 夏バテしていませんか？ なん つか きもち しず 何となく疲れちゃった、気持ちが沈んでしまう...

こころ ふちよう かん 心 やからだに不調を感じていませんか？

とき そんな時には、「こころの鈴」で話をしてみませんか。

こ そうだんしつ わたし はなし き 子どものための相談室です。 私たちにお話を聞かせてくださいね。



もやもや
いらいら
けんかしちゃった

かなしい
なまはずれにされる

さみしい
ひとりぼっち

つらい
おこられた

つらいときや、もやもやしているときは、

0120-200-195(無料)にかけてね！

すっきりした気持ちになるよう、私たち相談員はいっしょうけんめい

話をききます。一緒に考えましょう。ヒミツはまもります。



し って、知っている？



ヤングケアラーとは...

りょうり かぞく せわ まいにち おとな おな こ
 そうじや料理、家族の世話などをほぼ毎日、大人と同じようにしている子どものことを
 かぞく せわ だいじ たいへん
 います。家族の世話をすることはとても大事なことです。でも、そのことが大変でつらく
 になってしまうことはないかな？

とも
 友だちにあそぼう！って
 ばれるけれど... 早く家に帰ら
 ばや いえ かえ
 なきゃ。弟や妹の世話を
 おとうと いもうと せわ
 しなくちゃいけない。



おや びょうき
 ぼくの親、病気なんだ。
 ぼく
 僕が、がんばらないと...
 つか
 でも、ちょっと疲れた。

あさ いえ
 朝、家のことをやっていて...
 がっこうちく
 学校遅刻しちゃった



おも ひとり なや みぢか おとな そうだん
 つらいと思ったら、一人で悩まないで、身近な大人に相談してね！

すず そうだん わたし いっしょ かんが
 「こころの鈴」にも相談してみてね。私たちも一緒に考えていきたいです。

相談室

はなし そうだんいん
 みなさんのお話をきく相談員です。よろしくおねがいします。



でんわ
 電話してね。

たなか ゆき こ
 田中有規子

メールでもいいよ。



さかうえよしこ
 坂上由子

あ そうだん
 会って相談も
 できるよ。



わ こえつこ
 輪湖悦子

まも
 ヒミツは守るよ。



はしづめ ゆたか
 橋爪 豊

まつもとしこ けんりそうだんしつ すず
 松本市子どもの権利相談室 『こころの鈴』

ひみつ まも
 ~ 秘密は守ります ~

でんわ そうだん むりよう
 電話で相談 0120-200-195 (無料)

あ そうだん すず き
 会って相談 こころの鈴まで来てください。
 こ とき でんわ
 来られない時は、お電話をください。

メールで相談 kodomo-s@city.matsumoto.lg.jp

うけつけじかん げつ もく どうようび ごごじ じ きんようび ごごじ じ
 受付時間 月~木・土曜日 午後1時~6時/金曜日 午後1時~8時

ばしょ まつもとしおおて まつもとしやくしよおおてじむしょ かい
 場所 松本市大手3-8-13 松本市役所大手事務所2階

お車は市役所の駐車場に止めてください

メールアドレスQRコード

