

# こころの鈴 通信

No.21  
中高校生版  
令和3年1月

あけましておめでとうございます。

昨年から新型コロナウイルスの影響で、生活に様々な変化がありましたね。

それによって、悲しかったり、つらかったり、不安だったり、色んな気持ちがあったと思います。

そのような気持ちを誰にも言えずにモヤモヤしていませんか？

そんな時は、こころの鈴にお話してみませんか？

お話することで、気持ちが軽くなることがあります。

嬉しい時も人に話すと喜びが倍になりますよ。

もちろんそれ以外のお悩みでも大丈夫です。

相談をお待ちしています。



## こんな相談がありました

部活の人間関係に疲れてしまった。

コロナウイルスにより部活の大会がなくなりショック。

学校に行かなくなってしまった。

自分のことが嫌いになりそう。



文化祭ができて良かった。

検定に合格して嬉しかった。

休校期間中に、どのように学習を進めていいかわからない。

友達と仲直りしたいが、どうしていいかわからない。



## メール相談をされる方へお願い



メール相談をされる方のスマートフォン、パソコン等が、迷惑メール対策等で、こころの鈴からのメール送信が拒否される設定になっている場合があります。

相談を受けて、返信メールを送っても拒否されてしまいお返事をお届けすることができません。

メール相談をしても、こころの鈴から返信がない場合は、ご自身の機器のメール受信の設定を確認のうえ、再度ご相談いただくか、勇気を出して0120-200-195までお電話を下さい。秘密は守ります。

## 保護者の皆さんへ

こころの鈴には保護者の方からの相談が6割程度あります。

こころの鈴は子どものための相談窓口ですが、保護者の皆さんの相談も受け付けています。

不登校や交友関係、学校との関係など、その背景には、子育ての悩みや、家族のストレスが関係している場合もあります。

こころの鈴は子どもにとって何が最善の道かを一緒に考えるところです。

一緒に考えることによって、保護者の方が次のステップを見つけていくことを支援していきます。

正月休みが明けて、学校が始まると、また色々な悩みが出てくるかもしれません。そんな時は子どもの話を丁寧に聴いてください。

それでもモヤモヤする時は、こころの鈴へお電話ください。



松本市子どもの権利擁護委員

北川 和彦

## 松本市子どもの権利相談室『こころの鈴』

～秘密は守ります～

- 受付時間 月～木・土曜日 午後1時～6時／金曜日 午後1時～8時
- 場 所 松本市大手3-8-13 松本市役所大手事務所2階
- 電話で相談 0120-200-195 (無料)
- 会って相談 こころの鈴までお越しいただくか、お電話をください。
- メールで相談 [kodomo-s@city.matsumoto.lg.jp](mailto:kodomo-s@city.matsumoto.lg.jp)

