

# こころの鈴 通信



平成30年(2018年)新しい年になりましたね。  
今年の干支は「戌(いぬ)」、十二支の11番目です。  
戌の特徴は「勤勉、努力家」とありました。あなたの干支はなんですか?  
あなたの1年が、楽しいこと、素敵なことがたくさんあるよう願っています。



## ～ 今までに、このような相談がありました ～



授業中うるさくて勉強に集中できない

それは大変ですね。一所懸命に勉強したいのに迷惑ですね。具体的にどんな様子か話してみませんか。そしてあなたにとって話しやすい、信頼している先生に相談してみるのはどうですか。あるいは同じように迷惑に感じているクラスメイトと一緒に先生に相談するのも心強いかもしれません。こころの鈴の相談員と一緒に先生にお話することもできますよ。どうしたらあなたの思いが届くか一緒に考えてみましょう。

部活を続けるか迷っています

部活動が大変なのかな。何か苦しいこと悲しいこと、切ないことがあるのかな。友人関係かな、顧問の先生との関係かな。すこし詳しく話してみませんか。部活動を続けるにしても、やめるにしても、あなた自身がしっかり考えて決めることが大切な気がします。言葉にして話してみることで、新しい方向が見えるかもしれませんよ。



- ★クラスの雰囲気がいや。学校に行きたくない
- ★将来なりたいものが見つからない
- ★いろいろなことが不安だ
- ★今日、楽しい授業がありました
- ★受験勉強に集中できない
- ★グループに苦手な人がいる



相談員



相談員



## クロスワードパズル

1	2	3		4
5	E		6	
7			8	
	9	10		
11	D		12	13
14				C

### \*\*\* ヒント \*\*\*

#### 【タテのかぎ】

- 物を束ねるために考えられた。漫画「ONEPIECE」の中で、ウソップが攻撃に使っていたよ。
- 飛行機の座席は、エコノミークラス、○○○○クラス、ファーストクラス。
- かつて、田んぼや小川にいた体長3cmくらいの身近な淡水魚。今では絶滅危惧種です。
- スティーブ・ジョブズが共同設立した会社。iPhoneやiPadはこの会社で作られている。
- 日の出。○○夢。○○もうで。
- ディズニー・ピクサー映画「モンスターズ・インク」に出てくる、1つ目モンスターの名前は？
- 容器の口を、別の物でふさぐものを○○という。「臭い物に○○をする」なんてことわざも。
- NOW!

#### 【ヨコのかぎ】

- 漢字では「侘・寂」と書く。日本古来の、美意識の1つ。
- 1954年から映画に出ている日本を代表する怪獣。今年、初のアニメーションが公開予定です。
- 恨みに思って仕返しをすることを「恩を○○で返す」という。
- 大好きな人に会ったり、素敵なお店が見つかったら○○キュン!
- 北海道北見の有名なハーブ。スーッと清涼感がある。お菓子や餡に使われることもある。
- 2016年に解散したジャニーズ事務所所属していたアイドルグループ。  
♪ナンバーワンにならなくてもいい もともと特別なオンリーワン♪
- は友を呼ぶ。単漢字の意味は、似たものの集まりなど。
- なんにもすることがなくて、ひまなことを持てあましている。

A～Eの5つのキーワードを並べた言葉が正解! 昨年、横綱を引退しました。答えは通信の中にあります。



松本市子どもの権利に関する条例で、大切にしている権利ってどんなことですか？

今回は「自分らしく生きる権利」についてお話しします。

みなさんは「自分らしさ」を、どのように捉えていますか。自分が好きなことでしょうか。

「自分らしく生きる」とは、自分の好きなことだけやって生きることでしょうか。

そうではありません。人は誰でも、それぞれの性格や考え方を持っており、それを「個性」と言います。その個性は、他人から批判や否定されることなく尊重されるべきものです。

自分の思いや考えを、言葉や音楽や絵など自分に合った方法で表現したり、自分の夢や目標に向かって行動したりすることが、個性を発揮して自分らしく生きることに繋がります。

●他人に遠慮して、自分の思いや考えを言えない

●人から嫌われたくなくて、自分に無理をして演じる等は、自分らしく生きていけると言えるでしょうか。

松本市の大人は、子どもたちが自分らしく生きることを見守る責務があり、みなさんの育ちを支援していきます。

自分らしく生きるって  
どんなことだろう？

たとえば・・・

自分の ⇒ 思いや考えを自分に合った方法で表現する

自分の ⇒ 可能性に挑戦する

自分が ⇒ 信じるものを大切にする

自分が ⇒ 自由に、ありのままに過ごせる時間と居場所がある

自分で ⇒ 決めることができる。

必要な情報や助言を得て。

自分で考えたことに基づいて。

自分で ⇒ 考える。人まねではなく。

自分を ⇒ 偽らない。見栄を張らない。

卑下しない。尊大にならない。

～自分のことを、見直してみよう～



## 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子どもの成長を支援するために受け付けています。

相談は、子どもの不登校や交友関係、学校との関係などがあり、その背景には、子育てに対する不安感や、家族関係のストレスがある場合もあります。

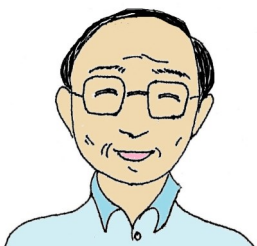
一人で悩まれ相談するところがなくて来られる方もあり、保護者の方々が孤立していることを実感します。

こころの鈴は、保護者の方の気持ちをそのまま代弁したり、実現するところではなく、その子にとって今何が必要か、何が最善の道かを一緒に考えるところです。

ここに相談すると、すぐに解決できるような回答をもらえると思われるかもしれませんが、解決できないこともあります。

しかし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。

お電話をお待ちしています。



松本市子どもの権利擁護委員  
北川 和彦

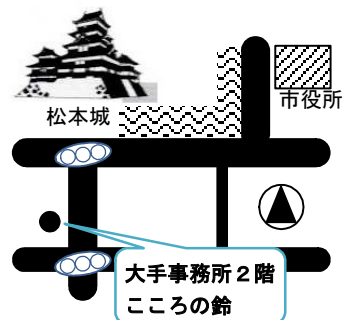
## 松本市子どもの権利相談室『こころの鈴』

～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)



メールアドレスQRコード ⇒



「こころの鈴」の最寄り駅