

# こころの鈴 通信

こんにちは。二学期が始まりましたね。  
みなさんの夏休みは、どんなことがありましたか？  
楽しいこと、うれしいこと、つまらなかったこと…いろいろあったことでしょうね。  
二学期は、音楽会、運動会、遠足…行事がたくさんあります。  
楽しい日、いやなことがある日、困ったことがあった日、「こころの鈴」に話してみ  
てください。きっと、少し気持ちが楽になるとおもいます。



## 今までに、こんな相談がありました

友だちから悪口  
を言われたり、  
いじわるをされて  
います。

グループの中  
でひとりだけな  
かまはずれにさ  
れてしまいま  
す。

友だちとけんか  
してしまいま  
した。どうやって  
あやまればいい  
ですか？

テストで良い  
点数を取れま  
した。

今日、学校で楽  
しい授業があ  
りました



相談室から  
メッセージ

友だちとうまくいかない、嫌な気持ちになりますね。あなただけが悪いわけではありません。友だちの気持ちを考えながら、自分の本当の気持ち(どうしたかったのか)も大切にして、素直に友だちと話してみよう。嫌なことは嫌だと勇気をもって言っても大丈夫です。それでも嫌だなと思ったら私たちに話してみてください。一緒にどうしたらいいか考えよう。

良いことがあってうれしいですね。楽しかったことやうれしかったことがあったらまた教えてくださいね。



相談室から  
メッセージ

## メッセージ

松本市子どもの権利擁護委員は、みなさんの困っていることを、専門的な目で相談を受けたり、子どもの権利が守られないときに助けたりします。



北川和彦 擁護委員

楽しかったこと、悲しかったこと、話してみたいことがあったら、「こころの鈴」に電話をしてみてください。楽しいことは喜びが倍になり、悲しいことはつらさが半分になりますよ。



平林優子 擁護委員

私の子どもの頃の電話は、黒くて大きくて重かった。なんだか特別で緊張しました。今の電話は、軽くて優しいね。素直にお話できる気がします。



子どもの権利って、なんですか？



みなさんは、ひとりひとりの違いを「自分らしさ」として認められ、安心して生きていくことができます。

そして、感じたことや考えたことを自由に表現することができ、自分にかかわるさまざまな場に参加することができます。これが、子どもの権利です。



みなお見直してみよう、子どもの権利

大切にされているかな？

毎日、朝昼夜に ⇒ ごはんを食べられる  
けがや病気の時に

⇒ おいしゃさんにみてもらえる  
自分の思ったことを ⇒ いうことができる  
なかまはずれに ⇒ されない  
あそびやスポーツを ⇒ 楽しめる

できない時は、子どもの権利がまもられていないかもしれません。まわりの大人や先生か、こころの鈴に話してみましよう。

## 保護者の皆さんから、こんな相談がありました

子どもがお友だち関係で悩んでいる。

子どもが学校へ行きたがらない。

学習が遅れているかもしれない。

子どもがうそをつくのですが。



保護者の方の不安、心配をしっかりと聞かせていただきます。子どもさんが自ら解決できることが最善ですが、難しい場合は、学校等と協力し、私たちも一緒に子どもさんが解決できるにはどうしたら良いか考えさせていただきます。

## おしらせ

みなさんの話を聞いたり、一緒に考える、相談員です。



濱田 まなみ 今年4月から相談員をしています。よろしくね。

今年も相談員をしています。鎌 妙子  
みなさんの声を待っています。



塚原 文子 どんな時も、みなさんのみかたです。わすれないでね。

### 松本市子どもの権利相談室『こころの鈴』

～相談は無料です～

- 受付時間 月～木・土 午後1時～6時  
金 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（無料） 0120-200-195
- 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.nagano.jp](mailto:kodomo-s@city.matsumoto.nagano.jp)