

こころの鈴 通信

No.41
中高生版
令和8年1月



すずちゃん

冬休みが終わりました。

なにか楽しみなことはありますか？

なんとなく、学校が始まるのが『やだなー』と思った人もいたでしょうか。

心の中でモヤモヤすることがあったら、いつでもこころの鈴に話してくださいね。
どんなことでも大丈夫ですよ。

これまでに、このような相談がありました。

あなたもこんな気持ちになることはありますか？

楽しいことなんて
一つもない

勉強しているのに
思うような結果が出ない。
周りと比べて焦って不安

クラスの子に
いじめられる

学校の先生
からの一言で
傷ついた

自分なりにやっているのに、
「もっとがんばれ」と言われる

イライラ

ネットで悪口を書かれた
自分が写っている写真を勝手に
アップされて嫌なきもち

友達とどう接したら
いいかわからない

モヤモヤ

自分の居場所が
どこにもない

消えたい

部活の地域移行、
ちょっと不安

学校にいかれなく
なってしまった

うれしいことがあった
けど友達には話しづらい

家の中が安心できない

部活の先生の言い方がき
つくてストレスを感じる

こころの鈴に相談してくれた人の数
令和7年4月～12月10日

相談方法

- 小学生 42人
- 中学生 38人
- 高校生 38人
- 大人 196人
- 不明 6人

- 電話 190人
- メール 51人
- 面談 59人





子どもの権利って？ No.3 ～ 子ども時代を保障する6つの権利 その2 ～

④ 楽しく遊び、想像力をはばたかせていく権利

[遊び権・文化権]

仲間と遊ぶことで、人とのつき合い方を学んだり、楽しい生活を作り出せる。文化や芸術も、心を励まし元気にさせてくれるものだよ。

だから、そういうことが自由にできるために

ゆっくりした時間、遊ぶ時間がとても大切だよ！



⑤ 失敗できる権利

[更生権]

みんなは成長の途中だから時にはつまずいたり失敗したりして当たり前。そういうことがあっても反省してやり直せる機会が保障される。

失敗しながら育つことは子どもの権利だよ！



参考文献:『子どもいっしょにたのしくよめる！
国連子どもの権利条約と子どもの文化権(第31条)
ワニブタ絵本ガイドブック』(発行Art.31)



⑥ 参加・参画していく権利

[自治権・社会参加権]

自分の気持ちや意見を表現し、それを社会に伝えるために仲間と話し合うことが大切。

子どもと大人はともに社会を作る仲間だよ！



あなたの権利は
守られていますか？

まわりの友達の権利は
守られていますか？



誰にでも「こころ」が苦しくなる時があるから

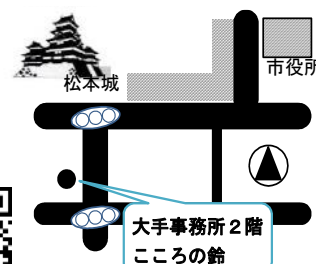
一人で抱え続けないでね

話を聞いてくれる人が必ずいます。 誰にも話せなかったら・・・

こころの鈴を思い出してください

松本市子どもの権利相談室『こころの鈴』 ～秘密は守ります～

- 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 **0120-200-195 (無料)**
- 面 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 kodomo-s@city.matsumoto.lg.jp



メールアドレスQRコード ⇒