



すずちゃん

こころの鈴 通信

No.42
中高生版
令和8年5月



～「こころの鈴」ってどんな場所？～

みんなは生まれたときから、ひとりひとり大切にされる権利を持っています。

子どもたちがみんなしあわせに生きるための権利、それが「子どもの権利」です。

「つらいな・・・」「かなしいな・・・」と感じるときには、あなたの**権利**が守られていないかもしれません。

そんなときはひとりで悩まずに、「こころの鈴」に相談してください。

いつでもみんなの思いを聴き、いっしょに考える…、そんな場所が「こころの鈴」です。



どんなこと相談していいの？



学校名や名前は言わないといけない？

「いやだなあ」「かなしいな」と感じたとき、
友達や家族との関係、学校や部活、習い事のこと
で困っている、悩んでいる、なんでもOK！
うれしかったことも聞かせてね！

言わなくても大丈夫、**秘密も守ります**。
もしどこか（誰か）に話を伝える場合は、
伝えてもよいかどうかを必ずあなた
に確認します。

相談したら、どうなるの？

あなたの気持ちをじっくりきいて、「困った」が「もう大丈夫！」になるように
いっしょに考えます。必要な場合は、関係する人たちにあなたの考えや思いを
代わりに伝えたり、改善してほしいと求めることができます。



どうやって相談するの？



電話でもメールでも、相談室に来て話してもいいんだよ。

みんなに配る ピンクのカードを
いつもそばに置いておこう！！

こ ども の た め の 相 談 室 こ こ ろ の 鈴

あ な た の 声 を き か せ て ね

でんわ(むりょう)

0120-200-195

メール kodomo-s@city.matsumoto.lg.jp

はなしにきでね お城の近くです

松本市子どもの権利相談室「こころの鈴」



月～木・土曜日
pm1:00～6:00
金曜日
pm1:00～8:00



ピンクのカード

【保護者の皆様へ】

松本市には、子どもの権利に関する条例があります。「こころの鈴」は、この条例に基づいて設置された相談室です。「こころの鈴」では、子どもたちが自分らしくのびのびと生きていくことを応援します。

子どもに関する相談は大人の皆さんからも受け付けていますので、気になること、心配なことがありましたらご相談ください。子どもにとって何が一番大切かを一緒に考え、子どもが自ら決めて行動できるよう、共に考えていけたらと思います。

電話やメールは自分のものを持たないお子さんも多いため、お子さんが気軽に相談できるようにご配慮も、ぜひよろしくお願いいたします。

ようこ 松本市子どもの権利擁護委員の紹介



きたがわかずひこ

北川和彦 先生



ひらばやし ゆうこ

平林優子 先生



ほらさわよしひさ

洞澤佳久 先生

あなたもお友達も、毎日を安心して、自分らしく過ごす権利があります。

もし誰かに傷つけられたり、つらい思いをしても、自分ではどうすればよいかかわからないとき、「こころの鈴」に相談してみませんか？「こんなこと相談してもいいのかな？」と迷うようなことでも大丈夫です。

私たち「子どもの権利擁護委員」は、相談員と力を合わせて、あなたがまた笑顔で過ごせるように「作戦」を一緒に考えます。

まずは気軽にお話ししてみませんか？



公衆電話って知ってる？

みなさんは公衆電話を使ったことがありますか？

★こんなときに便利だよ★

☆急に連絡が必要になったけど携帯がない！

☆こころの鈴に相談したいけど自分の電話をもっていない！！

そんなときのために、家や学校の近くでどこに公衆電話があるか、確認しておこう！

※ちなみに、災害時には公衆電話の回線は携帯電話よりつながりやすいんだって！

～こころの鈴に公衆電話から電話をするとき～

◎はじめにお金(10円硬貨)を入れると何分でも話せるよ。電話を切るとお金は戻ってくるから安心してかけてね！

Let's try!

松本市子どもの権利相談室『こころの鈴』

～秘密は守ります～

- 電話で相談 0120-200-195 (無料)
- 会って相談 こころの鈴まで来てください。
- メールで相談 kodomo-s@city.matsumoto.lg.jp
- 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
*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

