

こころの鈴 通信

No.43
小学生版
令和8年8月



なつやす お がっこう はじ
夏休みが終わり、学校が始まりましたね。

やす あいだ かつ つか
休みの 間 にはどんなことがあったかな？ 暑さで疲れていないかな？



がっこうやす たの
「いやだった」、「ちょっと学校休みたいな・・・」、「楽しかった！」
・・・どんなことでもだいじょうぶ。



すずちゃん

こころ
なんだかモヤモヤ、心がチクチク、そんなときは
すず はなし
あなたも「こころの鈴」で 話 をしてみませんか？



こ けんり 子どもの権利って？ No.4

こ こ
～ 子どもが子どもらしく

い そだ ひつよう
生きて育つために必要なこと ～



やす
① 休むこと こ やす
子どもは休まないとこわれる。いそがばまわれ！

じゅうぶん ね やす けんこう
十分に寝ることと、休むことをしなければ、健康でいられない。

やす こころ からだ ほんらい だ
休んでこそ、心も体も本来のパワーを出せるよ！

じゅう じかん
② 自由な時間をもつこと じかん
ぼーっとする時間もだいじなんだ！

べんきょう なら ごと たいせつ なに い
勉強や習い事も大切だけど、だれからも何も言われることなく、子どもが

じゅう えら じかん ひつよう なか こ う
自由にやることを選べる時間も必要。その中で、子どもたちは生まれながら

あそ まな き も め ざ
にもっている「遊びたい」「学びたい」気持ちを目覚めさせる。そうして

こうきしん ひろ げんき い き も たの そだ
好奇心を広げ、元気に生きていこうという気持ちや楽しみを育てていくよ。





こころの鈴通信



すず し
こころの鈴についてもっと知りたい。
すずちゃんにきいてみた！のコーナー

すず
こころの鈴には
そうだん おお
どんな相談が多いの？



すずちゃん

こ とも がっこう かぞく
子どもたちからは、・友だちとのこと・学校のこと・家族とのこと
おお ほか だいじょうぶ
が多いよ。他にも、どんなことでも大丈夫だよ！

はな い
話したら、だれかから「いいつけた」って言われないかな？



すず まも あんしん
こころの鈴は、ヒミツはかならず守るから安心してね。

そうだん
それに、「相談」と「いいつけ」はちがうものだよ。つらいことがあって、
じぶん わ
自分ではどうしたらいいかわからないとき、しんらいできるだれかに「どうし
き
たらいいかな？」って聞いてほしいな。これは「相談」で、あなたの心を守
そうだん ころ まも
るために大切なことだよ。もちろんこころの鈴でもまってるよ。

すず そうだん ひと はなし き
こころの鈴に相談したら、どういう人が話を聞いてくれるの？



すず はなし き かんが そうだんいん
こころの鈴には、あなたの話を聞き、いっしょに考える4人の相談員が
さいきん き
いるよ。4人に「最近すきなこと」を聞いてみたよ。

相談室



かんせん
はっしー：スポーツ観戦
やきゅう
野球、サッカー、ラグビー、
りくじょう
陸上などみています♪



ねこ どうが
あさこ：猫の動画
み
つつい見ちゃう・・・！



しょくぶつ かんさつ
おーちゃん：植物の観察
へんか み
すこしずつの変化を見るのが
たのしいです☆



ひがえ
ぴゅちちゃん：日帰りキャンプ
つく
ランチを作って食べてます♪

わたしたちがじっくりききます。お話まってる ☺

松本市子どもの権利相談室『こころの鈴』 ～ひみつは守ります～

●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)**

●会って話す こころの鈴までお越しください。

●メール kodomo-s@city.matsumoto.lg.jp

メールアドレスQRコード ⇒

