

こころの鈴 通信

No.43
中高生版
令和8年8月



夏休みが終わり、学校が始まりましたね。

長い休みのあと、みなさんは 心や体に不調を感じていませんか？



すずちゃん

学校のこと・・・友達のこと・・・部活のこと・・・進路のこと・・・、
どんなことでも大丈夫。なんだか言葉にしづらい気持ちでも、

ゆっくり、自分の言葉でいいので話してみませんか？



子どもの権利って？ No.4

～ 子どもが子どもらしく

生きて育つために必要なこと ～



① 休息 人は休まないとこわれる。いそがばまわれ！

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。

休んでこそ、心も体も本来のパワーを発揮できるよ！

よ か

② 余暇 ＝「好きに使える時間」、あなたには ありますか？

勉強や習い事も大切だけど、だれからも指図されたり、干渉されたりしない、自分で自由にやることを選べる時間も必要。

その中で、子どもたちは文化や芸術に触れたり、興味のある活動に参加したりして、生まれながらにもっている「学びたい」「あそびたい」気持ちを目覚めさせる。そうして好奇心を広げ、生きていく意欲や楽しみを育てていく。

時には、「ぼーっとする時間」だって大切なんだよ





こころの鈴 通信



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

こころの鈴には
どんな相談が多いの？



すずちゃん

中高生からは、・友だちとのこと・学校のこと・家族とのこと
が多いよ。他にも、どんなことでも大丈夫だよ！

話したら、誰かから「チクった」って言われないかな？



こころの鈴は、ヒミツはかならず守るから安心してね。
それに、「相談」と「チクリ」は違うものだよ。
つらいことがあって、自分ではどうしたらいいか分からないとき、信頼できる
だれかに「どうしたらいいかな？」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。

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？



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
いるよ。4人に「最近すきなこと」を聞いてみたよ。

相談室



はっしー：スポーツ観戦
野球、サッカー、ラグビー、
陸上などみています♪



あさこ：猫の動画
つつい見てしまう…！



おーちゃん：植物の観察
すこしずつの変化を見るのが
たのしいです☆



ぴっちちゃん：日帰りキャンプ
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。お話ってます 😊

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)**
- 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 ⇒

