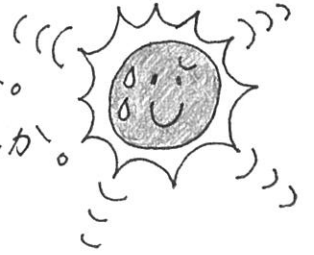


# こころの鈴 通信

No. 27  
中高生版  
令和4年8月

中高生の皆さん こんにちは。  
長い夏休みが過ぎ、2学期月が始まりましたね。  
今年の夏はすごく暑かったですが、夏バテしてませんか。



心や体に不調を感じていませんか。

「こころの鈴」にどんなことでも相談してね。  
少しでも気持ちが楽になるといいなと思います。



すずちゃん

…最近…  
「つらいな」「悲しいな」と  
思うことがあったら…  
少し勇気を出して  
「こころの鈴」に  
話を聞かせてね。

学校	仲間はずれやいじめ 先生の事、友だちの事 進路の事
家庭	家で辛い事、嫌な事 家族には話せない事 恋の悩み
部活 習い事	怒られること 先輩や先生、コーチの事

仲よくなりたい...

しかられる...

夢...  
この先の人生...  
どうしよう



「つらいな」「悲しいな」と思うことの中には、「子どもの権利」が  
侵害されていることがあります。少し勇気を出して  
「こころの鈴」に相談してみませんか。



# ヤングケアラーってなんだろう？



ヤングケアラーとは... 本来は大人がしなくては  
いけないような、家事や家族の世話などを  
日常的に行なっている子どものことをいいます。  
家事や家族の世話をすることは、とても大事なことです。でも...  
それが負担になり、体調が悪くなったり、学習する時間が  
なかったり、友達と遊べなかったりしてないかな。

家事に時間を  
とられて、やりたいこと  
ができないよー

病気の親を  
支えてあげたいけれど  
ちょっと疲れたな...  
つらいな...

友だちに遊ぼうって  
いわれたけど、弟や妹の  
世話をしなくちゃ...

部活に入りたい!  
でも...  
早く家に帰らないと  
いけない

ごはん  
毎日  
作るのやだな

家のことを  
やっていたら  
遅刻しちゃった



辛かったら、人に頼っていいんだよ。  
一人で悩まず、身近な大人に話してみよう。



**こころの鈴**にも相談してみてね。一緒に考えていきたいです。



- 松本市子どもの権利相談室『こころの鈴』 ～秘密は守ります～
- 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
  - 電話で相談 0120-200-195 (無料)
  - 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.lg.jp](mailto:kodomo-s@city.matsumoto.lg.jp)



メールアドレスQRコード ⇒

