

# こころの鈴 通信

No.31  
中高生版  
令和5年9月



すずちゃん

中高生の皆さん こんにちは。  
夏休みが明け、2学期が始まりましたね。  
夏バテしていませんか？ 心や体に不調を感じていませんか？  
そんな時には、「こころの鈴」で話をしてみませんか。  
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あと思います。



勉強が難しい...



家族が喧嘩ばかり...



進路どうしよう...



気持ちが落ち込んでしまう



先生に怒られてばかり...



いじめ



部活が厳しい



仲間外れ

「辛いな」「悲しいな」と思う時には、  
「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。 ヒミツは守ります。



って、知っている？



**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、友だちと遊べなかったりしてないかな？

友だちにあそぼう！っていわれるけれど... 弟や妹の世話をしなくちゃいけない。



病気の親を支えたいけど...

でも、ちょっと疲れた。

つらいな...



ごはん毎日作るのイヤだなあ...

朝、家のことをやっていたら... 遅刻しちゃった。

部活に入りたいけど... 早く家に帰らないといけない。



つらいと思ったら、人に頼っていいんだよ。

一人で悩まないで、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。 私たちも一緒に考えていきたいです。

## 相談室

みなさんのお話をきく相談員です。よろしくおねがいします。

電話してね。

メールでもいいよ。

会って相談もできるよ。

ヒミツは守るよ。



たなか ゆきこ  
田中有規子



さかうえ よしこ  
坂上由子



わ こ え つ こ  
輪湖悦子



はしづめ ゆたか  
橋爪 豊

### 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)

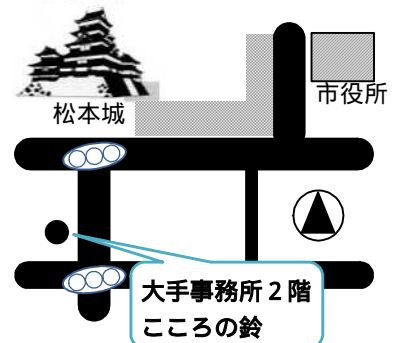
会って相談 「こころの鈴」まで来てください。  
来られない時は、お電話をください。

メールで相談 [kodomo-s@city.matsumoto.lg.jp](mailto:kodomo-s@city.matsumoto.lg.jp)

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

