

# こころの鈴 通信

No.23  
中高校生版  
令和3年8月

中高生の皆さん こんにちは。昨年できなかった文化祭やスポーツなども少しづつ出来るようになってくれたけど、どうでしたか。新しい学期は気持ちよく迎えられていますか？こころの中に何か重いものはありませんか。「こころの鈴」に話して少し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」「悲しい」と  
思うことがあったら...  
少し勇気を出して  
「こころの鈴」に  
話を聴かせてね。

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 恋の小悩み
部活 習い事	怒られること 先輩や先生、コーチの事

仲よくなりました...

しかられる...

夢...  
こころの人生...  
どうしよう



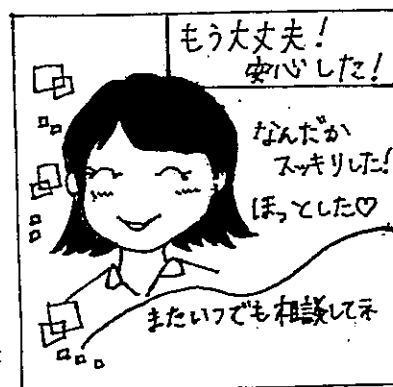
電話でメールで「まず」  
木目言炎

ドキドキ  
少し勇気を出して!



相談員と  
一緒に考えよう

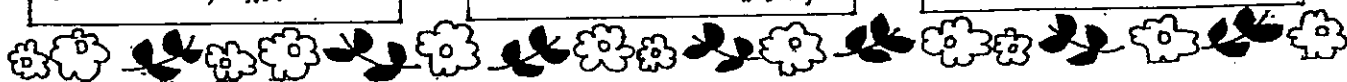
相談員4人 相談員3人がいます



もう大丈夫!  
安心した!

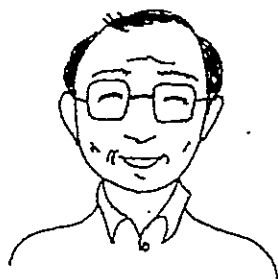
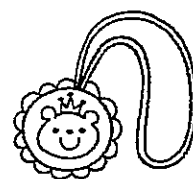
なんだか  
スッキリした!  
ほっとした♡

またいつでも相談してね



## 子どもの権利擁護委員さんの紹介

松本市子どもの権利擁護委員は、みなさんの困っていることを専門的な目で相談を受けたり、子どもの権利が守れない時に助けたりします。



きたがわかずひこ ようごいじん  
北川和彦 擁護委員

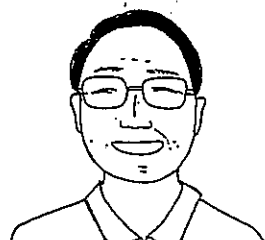
オリンピックでは13歳の中学生が金メダルをとりました。新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、子ども達も不自由な生活が続いていますが、体力づくりは家でもできます。工夫して乗り切りましょう。今の生活を楽しむことが大事です。

同じことを見ていたはずなのに、  
同じ空間にいたはずなのに、  
同じ言葉を聞いたはずなのに、  
こんなにとらえ方が違うんだと思うことはありませんか？  
私はどうものごとをとらえているのか、  
なぜそうとらえているのか  
話をする中で、見えなかった何かを確認できることもあります。  
背中をそっと押してもらおうと一歩踏み出せることもあります。  
一緒に考えることができます。

「こころの鈴」はあなたとお話できるのを待っています。

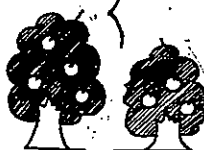


ひらばやしゆう子 ようごいじん  
平林優子 擁護委員



いしざわまさよし ようごいじん  
石曾根正勇 擁護委員

悲しいこと、切ないこと、どうしたらいいのか悩んでしまうことってよくありますね。  
友人や身近な人には相談しにくいことがあるかもしれません。そんな時には、一人で悩まずに、「こころの鈴」に電話をしてみてください。一緒に考えましょう。きっと心が軽くなりますよ。



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)

