

# こころの鈴 通信



こんにちは。二学期がはじまりましたね。  
 皆さんはどんな夏休みを過ごしましたか？  
 楽しい思い、頑張ったこと、悔しい思い…夏の思い出は沢山ありますね。  
 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、トゲが刺さったままのことはありませんか？  
 「こころの鈴」に話してみませんか…、きっと少し気持ちが楽になると思います。

## 今までに、こんな相談がありました

勉強がまわり  
に追いつかなくな  
ってきて焦り  
ます。

テストの点数が  
下がってしまっ  
て、自分に価値  
がなくなったよ  
うな気がします。

学校になんと  
なく行きたくあ  
りません。

部活をやめた  
いけどやめら  
れないです。

部活の人間関  
係がストレスで  
す。



相談室から  
メッセージ

自分と友だちを比べてみたり、自分に自信がなくなったり、こんなことで悩んでいるのは自分だけだと考えると苦しくなってしまうですね。自分の気持ちを大切に自分のペースでやっていけばきっと大丈夫です。それでも不安な時は私たちに話してください。

誰かに自分の気持ちを話したことがありますか？一人で考えていると嫌なことがどんどん大きくなってきてしまいますね。嫌だな～と思うことは私たちに話してみてください。あなたの気持ちを大切にしながら、どうしたらいいか一緒に考えていきます。



相談室から  
メッセージ

## メッセージ

松本市子どもの権利擁護委員は、みなさんが子どもの権利を侵害された時に、速やかで効果的な救済に取り組み、回復を支援します。



きたがわかしひこ  
北川和彦 擁護委員

楽しかったこと、悲しかったこと、話してみたいことがあったら、「こころの鈴」に電話をしてみてください。楽しいことは喜びが倍になり、悲しいことはつらさが半分になりますよ。



ひらばやしゆうこ  
平林優子 擁護委員

どんなに小さな発信でも、ひとが人として大切にされるまちには、とても大切なことです。声を出したら、一歩すすむことになるのではと思います。



子どもの権利って、なんですか？

子どもは、一人ひとりの違いを「自分らしさ」として認められ、虐待やいじめ、災害などから守られ、いのちを育み健やかに主体的に成長していくことができます。

また、子どもは、感じたこと、考えたことを自由に表現することができ、自分にかかわるさまざまな場に参加することができます。

これが、子どもの権利です。

松本市では2013年に、国際連合で約束された「子どもの権利条約」に基づき、松本市の特徴を入れた「子どもの権利に関する条例」を作り、「子どもにやさしいまちづくり」を進めています。



## 自分のまわりを見直してみよう 「子どもの権利」

例えば・・・

- 毎日、朝昼夜に ⇒ ごはんを食べられる
- けがや病気の時に ⇒ 医者に行ける
- 自分の思ったことを ⇒ 言うことができる
- 差別を ⇒ されない
- 遊びやスポーツを ⇒ 楽しめる

上記のことは自分らしく安心して生きるために大切な権利です。

もし、すこしでも疑問に思うようなことがあれば、まわりの信頼できる大人や、友だち、こころの鈴に話をしてみましょう。

話すことが解決の第1歩です。

## 保護者のみなさんへ Message 1

今、「子どもが学校でいじめを受けている」、「子どもが学校になかなか行けない」ということで悩まれているならば、まずは相談をしてみませんか。劇的な解決方法はすぐにみつからないかもしれませんが、相談室では保護者の皆さんの話を丁寧に聴いて、その上で「子ども中心の解決」を目指して相談と調整を進めていきます。

子どもの中心の解決とは、子どもさんの話から見えてくる「意思」の「〇〇したい」を大切に、擁護委員と相談員で「子どもの最善の利益」をめざした対応を検討し進んでいきます。お子さんの了承がある時には、学校に話を聞いたりお願いすることもあります。

大人にとっては、時間がかかり歯がゆいこともあるかとは思いますが、子どものペースを大切にしています。

## おしらせ

みなさんの話を聞いたり、一緒に考える、相談員です。



はまだ 濱田 まなみ 今年4月から相談員をしています。よろしくお願ひします。



かま 鎌 たえこ 今年も相談員をしています。みなさんの声を待っています。



つかはら 塚原 ふみこ どんな時も、みなさんの味方です。安心して、話しをしてください。

### 松本市子どもの権利相談室『こころの鈴』

～相談は無料です～

- 受付時間 月～木・土 午後1時～6時  
金 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（無料） 0120-200-195
- 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.nagano.jp](mailto:kodomo-s@city.matsumoto.nagano.jp)