

こころの鈴 通信

No.35
中高生版
令和6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、学校が始まりましたね。

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？



勉強が難しい…
進路どうしよう…



仲間外れにされた



「辛いな」「悲しいな」と思う時は、
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。



先生に怒られてばかり…



部活が厳しい



家族が喧嘩ばかり…



ヤングケアラー って、知っている？



すずちゃん

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。



みなさんのお話をきく相談員です。すっきりした気持ちになるよう、私たち相談員は
いっしょけんめい話をききます。一緒に考えましょう。



ゆっこ

電話してね。

メールでもいいよ。



よっこ

会って相談も
できるよ。



わっこ

まも
ヒミツは守るよ。



ハツシー

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
- 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⇒

