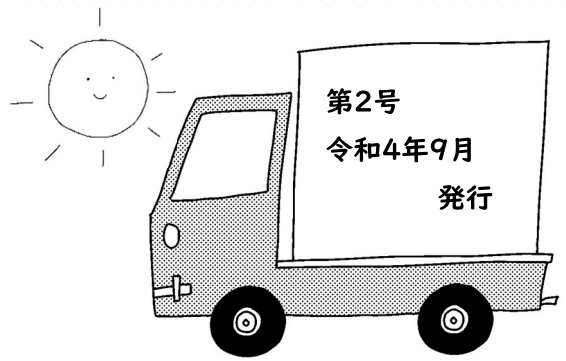


# めぐろ はあと ねっと 通信



発行：目黒区子育て支援課利用者支援係



こんにちは！ 子ども相談室「めぐろ はあと ねっと」です。  
今回は、どのような相談が「めぐろ はあと ねっと」に寄せられるのかをご紹介します。  
みんなの心の中に悩み事があったら、一人で悩まず相談してみてくださいね。

## — Aさん 中学2年生 —

①

あのマンガおもしろいよね

クラス替えてBさんと仲良くなったの。

好きなマンガの話して、いつも盛り上がっているの！

②

でも、マンガの貸し借りで、Bさんとケンカしちゃった…

Bさんを傷つける言葉を言ってしまったかも… 反省してる…

ひどいよー！！

③

ひそひそ

Bさんに謝ろうと思って学校に行った。

そしたら、クラスみんなが、自分のことを、ゴソゴソ話している。

④

誰かに相談したい…

悩んでいたら、学校の掲示板に「めぐろ はあと ねっと」のチラシを見つけた。

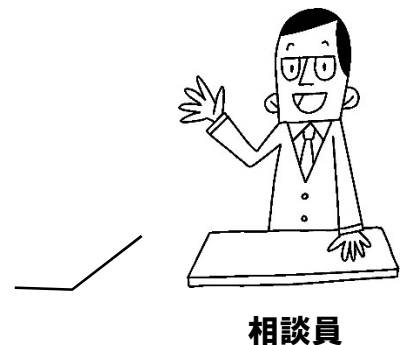
勇気を出して、電話してみたよ。

Aさんの気持ちを考えると、とてもつらいよね。もしかしたら、Bさんもケンカをしたことで、傷ついているかもしれないね。

Aさんは、心のモヤモヤを「めぐろ はあと ねっと」に相談したことで、気持ちが軽くなったと言っていたよ。

相談員と話すことで、気持ちが整理され、Bさんとうまく話せて仲直りができたみたい。

どんなに小さなことでもいいから、みんなも相談したいことがあったら、いつでも相談してね。一緒に考えてみよう！！



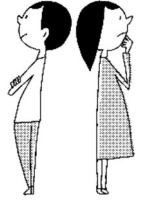


### ①電話をする

まずは勇気を出して電話をしてみよう。  
どんなことでも大丈夫です。  
一人で悩まずに、話してみよう。

### ②一緒に考えよう

相談員がじっくりと話を聞きます。  
あなたにとって、何が一番いいのか考えます。



※電話での相談だけでなく、  
来所やオンライン面談を行うことができます。

### ③調べる・協力する

解決をするために、関係する人のお話を聞いたり、協力  
してもらったりすることができます。  
あなたの代わりに気持ちや意見を伝えることもできます。



### ④解決

あなた自身が安心することができるよ！



あなたは、自分に悩みができたときに誰に相談したいと思いますか？  
相談したいと思えるひとつに、「めぐろ はあと ねっと」を使ってください。

### ~相談員からのメッセージ~

夏休みも終わり、また普通の学校生活が戻ってきましたね。

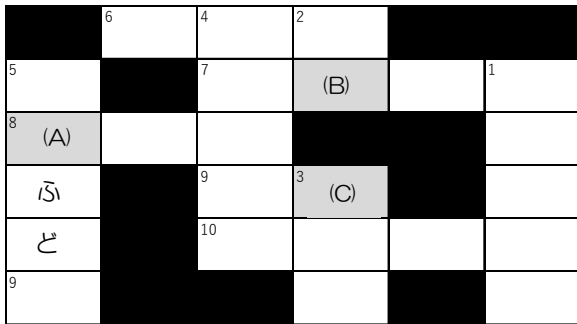
お休みが続くと、朝起きるのがつらくないですか？  
家の人から「いつまで寝てるの?!」「いい加減にしなさい!!!」って言われてない？  
学校で勉強をしたり、部活動に集中したりするのが難しいこともあるよね。

そういう時は「めぐろ はあと ねっと」に電話をしてね。  
あなたと一緒に、休み明けの生活リズムを戻す方法を考えるよ。



### クロスワードパズルをやってみよう！

~目黒区のことを知ろうバージョン~



【答えは、このチラシのどこかにあるよ！】

縦

- 1 東急東横線の駅名にもなっているお寺はなに？
- 2 2つに割れている形の果物は？
- 3 珍しい味の食べ物って何て言う？
- 4 飲食に対して贅沢にお金を使うことを何て言う？
- 5 五色不動の一つで、不動尊像の目が黄色だったと言われる不動は何不動？

横

- 6 目黒の地名にもある幾重にも重なった雲のことを何という？
- 7 サツマイモとかを使ったお粥は？
- 8 サバ科に分類される黄色い色の魚は？
- 9 笑い話など物語の結末のことを何と言う？
- 10 輪切りにすると穴が開いている野菜は？

(A)(B)(C)に入る言葉はな～に？



### ~子ども相談室~ 「めぐろ はあと ねっと」

**相談時間** 水曜日~土曜日 午前10時~午後5時

※権利擁護委員には、弁護士と心理師の2名がいます。  
委員との面談をご希望の場合は、事前に申込をお願いします。  
委員面談日の詳しい情報は、HPをご確認ください。



無料で  
相談できます



**電話番号** みつめようあなたのはあと  
**0120-324-810**

「めぐろ はあと ねっと通信」のお問い合わせ  
電話 03-5722-9596