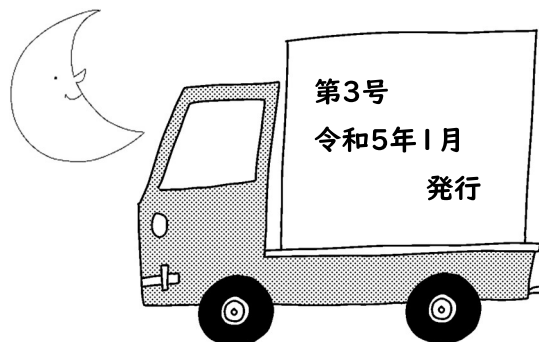


～子ども相談室～

# めぐろ はあと ねっと 通信

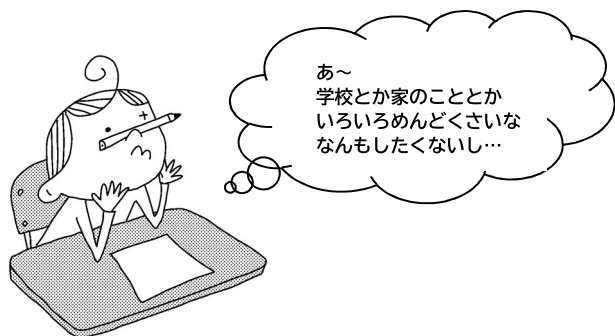


発行：目黒区子育て支援課利用者支援係

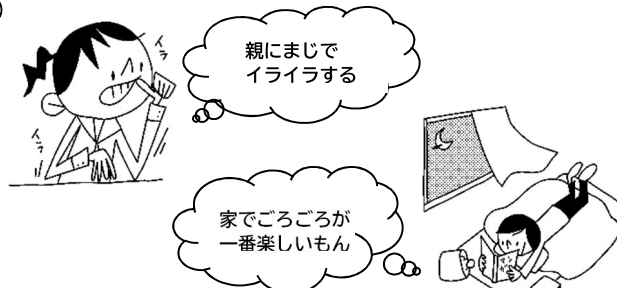
こんにちは！  
子ども相談室「めぐろ はあと ネット」です。  
今回で、この通信も3回目だね。  
また、みんなに会えて嬉しいよ♪



- ① 学校行くの嫌だなんて思うことが増えた。  
为什么呢…



- ②



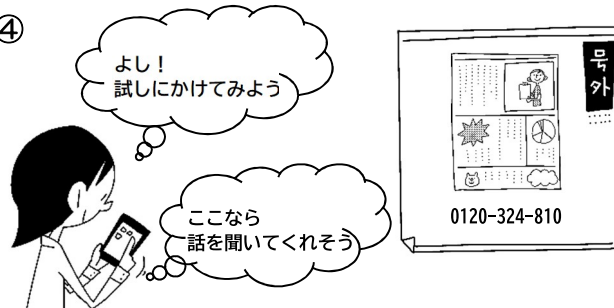
親は「ちゃんとしなさい」ってうるさいし。  
もう、どうでもよくなってきたかも。

- ③

このままじゃダメな気がするけど、相談できる人いないし…  
親にも、担任の先生にも話にくい。



- ④



目黒区には子どもが相談できる場所があるみたい。  
勇気を出して、電話をしてみた。

皆さんのなかにも、こんな気持ちになった人、今、なっている人もいるんじゃないかな？

なにか原因があるわけではないけど、  
気持ちが落ち込んだり、憂鬱だと思うときはあるよね。  
そんな気持ちになったときに、一人で抱え込んでいるのは辛くないかな？  
でも、周りの人には相談しにくい悩みってあるよね。

そんな時は、「めぐろ はあと ネット」に相談してみてほしいな。  
何に悩んでいるのか、うまく説明できなくても大丈夫。一緒に考えよう。  
相談することで、気持ちが明るくなったって言ってくれたお友達もいたよ。





## ～相談の仕方～

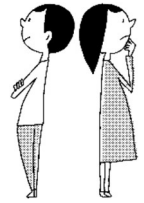


### ①電話をする

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

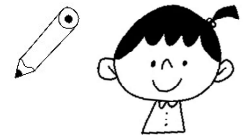
あなたのモヤモヤした気持ちが  
整理できるよ！



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。

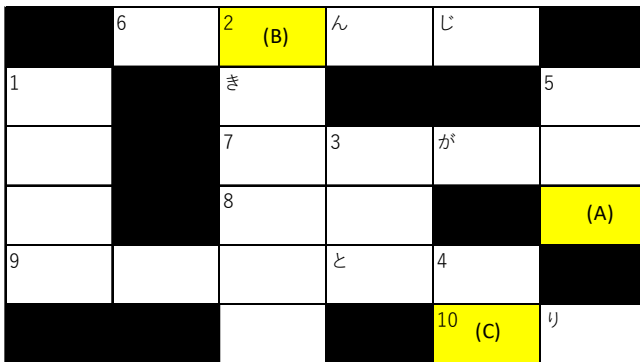
## ～相談員からのメッセージ～

みんなは、学校やお家で困ったことがあったときはどうしている？  
お家の人や、学校の先生、お友達に話せているのかな。  
悩み事を一人で抱え込むことは良くないけれど、自分の気持ちを話すのは難しいよね。



電話でお話することは勇気がいるかもしれないけれど、言葉にすることで気持ちが楽になることもあるよ。  
もし、誰にもお話しできない困り事や悩み事があったら、ぜひ「めぐろ はあと ねっと」に話してほしいな。  
いつでも待っているよ！

## クロスワードパズルをやってみよう！



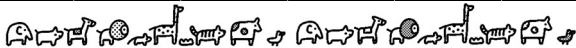
### 縦

- 1 お肉を細かく切った状態は？ハンバーグを作る時のお肉は？
- 2 都立大学駅という駅名になる前の駅の名前は？
- 3 すっ〜とするものは？
- 4 ひひーんって鳴く動物は？
- 5 サケ目サケ科のさかなで、漢字で岩魚と書くさかなは何？

### 横

- 6 下目黒にある疫病退散の五百何寺？
- 7 八雲のあたりに流れている川は？
- 8 オリンピックで1位になった時にもらうメダルの色は？
- 9 さとうきびを原料とした茶色の砂糖の名前は？
- 10 丸くて投げたり、地面に弾ませたりするものは？

【答えは、このチラシのどこかにあるよ！】



## ～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、事前に申込みをお願いします。

★名前や学校名を言わなくても大丈夫です。

★匿名で相談ができます。



無料で

相談できます



みつめようあなたのはあと

### 電話番号

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