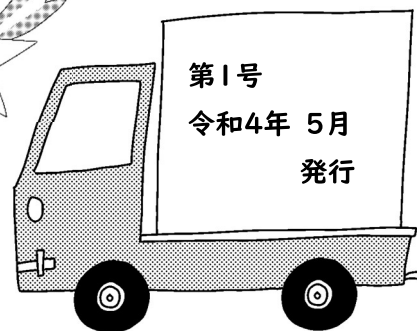
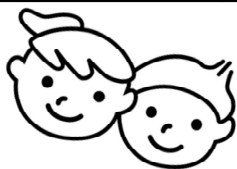


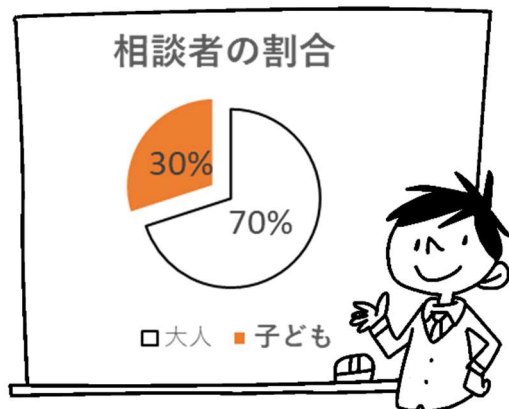
～子ども相談室～

# 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

## 子ども相談室「めぐろ はあと ネット」ってどんなところ～？



- ①みんなが抱えている、悩みや問題を何でも相談できる場所です。
- ②「心がモヤモヤするな」「この悩みを誰かに聞いて欲しいな」と思ったら、いつでも電話してね！一緒に考えよう！
- ③左のグラフで見てわかるように、多くの子どもたちが「めぐろ はあと ネット」に相談してくれています。遠慮せずに、なんでも相談してね。

子ども相談室「めぐろ はあと ネット」は、  
目黒区子ども条例に基づいて設置されました。



## 例えば、どんな相談があるの～？



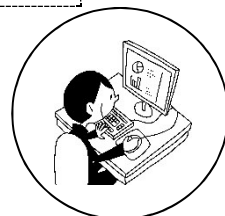
中学1年生 友達の対応が冷たい気がする

最近、友達が冷たく感じることもある。  
なんでだろう？って考えたら、この前 LINE のグループでみんなと話していた時のことかもしれない。  
Aちゃんが言ったことに対して、私が答えなかったからかな…  
無視したつもりはないのにな。  
誰にも相談できなくて困ってるの…

中学生になってから親にスマホを買ってもらった。  
親との約束で、夜は9時までって言われてるのに、どうしてもそれが守れないんだ。  
友達とオンラインでゲームしてるから、自分だけ抜けづらい。  
やってる時は楽しいからやめれなくなっちゃう。  
夜寝るのが遅くなるから、学校も遅刻したり、授業にも集中できなくなってる。

勉強もしたい気持ちはあるけど、どうしたらいいかな。  
誰に、相談したらいい…？

中学3年生 ネットやゲームがやめられない



詳しい、相談方法は裏面を見てね♪



～相談の仕方～

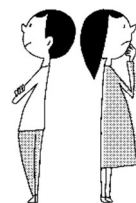


### ①電話をする

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 ネット」を使ってください。

みんな話を聞いてくれる人は、どんな人～？



#### 「権利擁護委員」

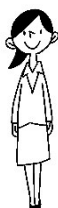
と呼ばれる先生が、2人いるよ！

1人は、法律に詳しい弁護士の先生

2人は、心のことに詳しい心理師の先生



先生とお話ししてみたい人は  
電話で予約をしてね☆



#### ～相談員からのコメント～

お家のことや、学校のことで悩ん  
でいることはないですか？

どんな小さなことでも、話すと気  
持ちが楽になります。

周りには相談しにくいことを  
「めぐろ はあと ネット」に相談し  
てみませんか？

名前は言わなくて大丈夫です。  
いつでも待ってるよ！



## 子ども相談室「めぐろ はあと ネット」

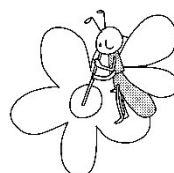
相談時間

水曜日～土曜日

午前10時～午後5時

電話番号

みつめようあなたの は あと  
**0120-324-810**



無料で  
相談ができます



「めぐろ はあと ネット通信」のお問い合わせは、目黒区子育て支援課利用者支援係へ

電話 03-5722-9596