

子どもオンブズパーソン 相談の流れ

つらい・悲しい気持ちになったり、困ったら…

たとえば、学校で…

急に、とどまらなげに無視された…
でもどうして？ 理由がわからない…

たとえば、家で…

手伝いが多いで自分の時間がない…
家族に気持ちをわかってもらえない…

ひとりで悩まずに、相談してね！

電話、会って相談、メールや手紙で、あなたの気持ちや考えをきかせてね。

安心してね！

どんなことでもいいよ

秘密は、だれにも言わないよ

お金はかからないよ

名前は言わなくてもいいよ

解決する方法をいっしょに考えよう！

あなたの気持ちをききながら、一番いい方法をいっしょに考えるよ！

解決するために必要なことを調べるね。
必要があるときは、関係する人や機関にも協力をお願いするよ。

解決！

「困った」が「もう大丈夫」になるまで、あなたの気持ちを大事にするよ

気軽に相談してね！

会って・電話で

フリーダイヤル(子ども専用)

0120-770-977

おとな用 042-388-4370

《相談できる曜日・時間》(木曜、日曜、祝日、年末年始はお休み)

月・火・水・金 午後1時～午後7時 土 午前10時～午後4時

メールで

専用入力フォームから相談できるよ

いつでも

手紙で

〒184-0012 小金井市巾着町3-9-10 Costa 4階
子どもオンブズパーソンあて

いつでも

どんなことでもいいよ

秘密を守るよ

お金はかからないよ

発行：小金井市子ども家庭部児童青少年課

クロスワードのこたえ ジブナラシク(自分らしく)

子どもの権利を実現する

小金井市

子ども

オンブズパーソン

通信

06号

2025.02

小金井市子どもの権利に関する条例には

大切な5つの権利があります

ゆたかに育つ権利

学ぶこと、遊ぶこと
スポーツや自然に親しむこと

安心して生きる権利

命が守られ、大切にされること
いじめられたら助けってもらえる
病気になったら病院でみてもらえること

自分らしく生きる権利

自分らしさが大切にされること
自分のひみつが守られること
心と体を休ませる時間をもてること

支援を受ける権利

困ったり、辛い気持ちになったときに、まわりの人たちに助けってもらえること

意見を表明する権利

自分の考えや意見が大切にされること



小金井市子どもオンブズパーソン相談室

〒184-0012 小金井市巾着町3-9-10 Costa 4階

フリーダイヤル(子ども専用)

0120-770-977



4階だよ！

子どもオンブズパーソン相談室には こんな相談が寄せられました



※プライバシー保護のため内容等については変えています



いまつきあっている彼女と元カレが連絡をとっているとまわりの人からきいてしまい、彼女に確認したいが嫌われそう。どうしたらいいか気持ちがモヤモヤしている。

「子どもオンブズパーソン相談室」の対応

モヤモヤな気持ちをきかせてもらいながら、自分の気持ちを整理するお手伝いをしました。彼女に元カレのことをきいたら何が起こるかを考えたり、彼女にどんな気持ちをわかってほしいか、今後どうしていきたいかを一緒に考えていきました。



クラスの友だちと最近うまく話せなくなって、ちょっとさみしい気持ちです。自分から話しかけるのが苦手で、どうすればいいかわかりません。

「子どもオンブズパーソン相談室」の対応

孤独な気持ちや友だちに対する不安、悩みが伝わってきました。自分の気持ちを伝える方法や、無理せず少しずつ自分から声をかける練習を相談室で行いました。後日、友だちといい関係になれたと電話がありました。



昨日の夜、お父さんとお母さんがケンカをしてよく眠れず、授業中にぼーとしていたら、先生に注意されてしまった。先生は僕の気持ちをわかってくれなくて苦しい。どうしたらいいか。

「子どもオンブズパーソン相談室」の対応

先生に「何かあったの」ときいてほしかったと話してくれ、自分ではその気持ちを先生へ伝えられないのでオンブズパーソンから伝えてほしいと希望があり、学校へ伝えに行きました。相談者は、「伝えてもらえて安心しました。」と話していました。



その他、「同じクラスの子から叩かれた」「友人から無視された」「親が勉強しろとうるさい」などの相談もあります。こんなことで話しにいいのかなと思うようなことでも大丈夫です。相談したことが、他の人にわかることもありません。名前も言わなくて大丈夫です。

村井オンブズ

カタルシス効果ってなに？



私たちはうれしい、悲しい、おこる、こわくなるなど、いろいろな気持ちになりますよね。なんだか気持ちがモヤモヤしてしまうこともあると思います。

モヤモヤをそのままにしておく、心の中にとまってつらくなることもあるかもしれません。今日は、モヤモヤを吹き飛ばす方法をお伝えしたいと思います。



村井オンブズ

モヤモヤを吹き飛ばす方法



- ✓好きなことをする(あそぶ、音楽をきく、絵をかくなど)
- ✓友だちや家族に話す、誰かに話をきいてもらう
- ✓体を動かす
- ✓日記を書く(自分の気持ちを書く)
- ✓深呼吸をする(鼻から大きく息を吸って、口からゆっくり吐き切る)



モヤモヤや暗い気持ちになったときに、大好きな音楽をきいたり、思いっきり泣ける映画を見たり、友だちとたくさん話したりすると、なんだか心が軽くなったり、気持ちがスッキリしたりします。

心の中のイヤな気持ちを吐き出すことで気持ちがスッキリすることを、カタルシス効果といいます。イヤな気持ちはそのままにしないで、「モヤモヤを吹き飛ばす方法」を試してみてください。誰かに話すと新しい気づきがあったり、自分はひとりではないと思えて元気になっていきます。子どもオンブズパーソン相談室に話をしてみませんか。きっと、カタルシス効果を体感することができます！



クロスワードパズルに挑戦しよう！

- カギの説明をヒントに思い当たる言葉を、そのカギの番号に書かれたマスから右(ヨコのカギの場合)、または下(タテのカギの場合)に書きます。
- 2重線の枠の言葉をABCDEFの順にならべると、子どもの権利に関する言葉になります。

ヨコのカギ

- 朝の太陽の光のこと
- 小学校で計算などを習う科目のこと
- 糸で回して遊ぶおもちゃのこと
- 童話「はだかの_____」
- ルービック_____
- ブービー鳴く動物
- 大きさの単位で、ギガの前になる単位
- 東京都の東となりの県
- 砂漠にいるコブがある動物
- ピアノの_____ (おけいこのこと)
- 買い物でお金を払って戻ってくるお金のこと
- みんなが好きな遊びのこと。オンライン〇〇〇
- 鼻が長く耳が大きい動物

タテのカギ

- 体を支える部分。人は2本、犬は4本。
- 空を飛ぶたくさんの人が乗るもの
- 数を表す文字のこと
- 夢で見たのと同じようなことが起こったときのその夢のこと
- キク科のお花で、少女漫画雑誌_____
- 料理をするときにフライパンに最初に入れるもの
- 大谷翔平選手は「17」
- 手を上げると停まる車のこと



1	2	3	4		
	5	6			
E			8		
7					A
9	10				11
				B	
12	13	14			15
16			17		
D	F				C
		18			
19				20	
A	B	C	D	E	F

こたえは裏表紙にあるよ