さがみみ（さがみはら子どもの権利相談室）

2026年度　№2

（中高生版）



さ が み み レ ター

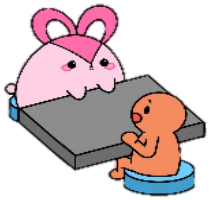
こんにちは！ さがみみ です

「子どもの権利」って何だろう。考えたことがありますか。
子どもが生き生きと過ごし、健やかに成長していくためにとても大切な権利です。
安心して生きる権利、心身ともに豊かに育つ権利、自分を守り守られる権利、地域および社会に参加する権利等です。
一人ひとりの違いを認め、かけがえのない存在として大切にされる。自分らしさを分かってもらい、安心できる場所で学び、遊び、休みながら成長できる。危ないことから守られ、ほこりが傷つけられず、困った時には相談できて助けてもらえる。意見を言うための情報をもらい、助けを受けられ、仲間を作ることができる。これらを誰もが平等に持っています。
不安や悩みを抱えた時、それらの原因に気づき、現状を整理すると、自分の気持ちに向き合うことができます。そして、そこから自分はこうしたい、こうしてみようという解決の糸口が見えてきます。さがみみはあなたの気持ちを聴くことで、その力になりたいと考えています。
お電話待っています。

★ 相談の流れ ★

1 相談する

あなたのお話をじっくり聴きます。あなたの気持ちを受け止め大切にします。



2 一緒に考える

どうしたらいいか、一番いい方法は何かを一緒に考えます。

3 安心・解決する

あなたが納得できる、安心できることをめざします。

4 調べる・調整する

さがみみが解決のために関係する人にお話や協力をお願いすることもあります。

あなたの大切な子どもの権利（抜粋）

- 命が守られて大切にされること
- 個人として大切にされること
- いじめや体罰を受けてつらい思いをしないこと
- 自分の考えや意見を言えること



ウラもみてね



「権利の木～あなたの声を聴かせて～」プロジェクト第２段

「あなたの夢」を教えて？

○ 電話番号:0120-786-108（なやむ ときは）（通話無料）

○ 受付期間:11月30日(月)まで

○ お話の長さ:1分くらいでOK！

○ 名前は言わなくても大丈夫！

集まった声は「権利の木」にデザインして青少年学習センター内「ラウンジ」に掲示します。受付に「電話したよ」と声をかけてくれればプレゼントをさしあげます。

自分の意見を言う練習
困ったときにさがみみに電話をする練習だと思って気軽に参加してね！



○ 電話のかけかた

▶ あなた:0120-786-108（なやむ ときは）に電話をします。

▷ 相談員:「こんにちはさがみみです」

▶ あなた:**「私の夢は○○です」**

▷ 相談員:「聴かせてくれてありがとう」

▶ あなた:電話を切る。

・相談員があなたの声をしっかり受けとめます。
・相談室がお休みの日は留守番電話が流れるので、そのまま録音してください。
☆困ったことがあったら相談もできます。

＜保護者の方へ＞
昨年も行いましたがこの取り組みは、子どもが自分の意見を自由に表現すること、「意見表明」が権利であることへの理解を育むことを目的としています。
また、「困ったときに誰かに話す」ための電話相談の練習でもあります。
ぜひご家庭でもお子さんの参加にご協力ください。

つらいとき　困ったときは　1人でがんばらなくていいよ　おはなし聴かせて

さがみみ（さがみはら子どもの権利相談室）

子ども専用（通話無料）

0120-786-108（なやむ ときは）

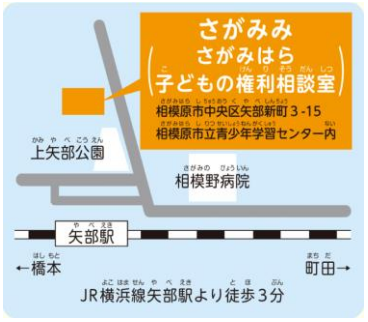
（大人の方　042-786-1894）

相談時間　月～金　13:00～20:00　土　10:00～17:00
※祝・休日、年末年始、青少年学習センターの休所日はお休みです。

相談方法　電話か面談　※面談は予約制

場　所　相模原市立青少年学習センター内
（中央区矢部新町3-15）

相談の予約ができます



どんな悩みも聴いています。
うまくいかないこと
モヤモヤする気持ち
イライラやさびしさ…
名前は言わなくても大丈夫
秘密を守ります。