



# さがみみレター

2023年度 No.1

## にゅうがく しんがく 入学・進学おめでとうございます！

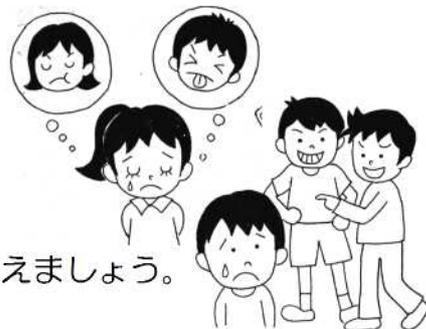
しんねんど あたら せいかつ  
新年度になり新しい生活がはじまりました。



あたら ともだち あたら せんせい で あ おち きたい ふあん さまざま きも  
新しい友達や新しい先生との出会いがあったと思います。期待・不安、様々な気持ちで  
いっぱいだったことでしょう。

これから、楽しいことつらいこと、いろいろなことがみなさんを待ちかまえているでしょう。

### 『どうしよう、困ったな、一人で考えるのはつらいな』



そんな気持ちになることがあるかもしれません。

そんな時はぜひ、「さがみみ」に電話をしてください。一緒に考えましょう。

どうしたいか、どうなりたいか、あなたにとって一番良い方法を考えましょう。

**みなさんが、つらいとき、こまったときに、おはなしききます。**

な や お

と き は

**0120 - 786 - 108**



このばんごうにかけてね

さがみみで大切にしている言葉



⇒ 「人は生まれながらにして生きる権利を持っている。

きっと、あなたは乗り越える力を持っています。ひみつは守ります。



でんわそうだん げつ きん じ じ と じ じ  
電話相談 月～金 13時～20時 土 10時～17時

そうだん むりょう なまえ だいいじょうぶ きよか ほか ひと つた  
相談は無料です。名前はいわなくて大丈夫。あなたの許可なく他の人に伝えることはありません。

## <あなたに読んで欲しい このコラム>

みなさんは、困ったとき、悲しいとき、辛いとき、何をしますか。  
美味しいご飯を食べる、友達と遊ぶ、好きなテレビやYouTubeを見る、いろいろな方法があると思います。

それでも元気になれないときはどうしたらいいでしょうか。実は、とても良い方法があります。それは、「話す」ということです。

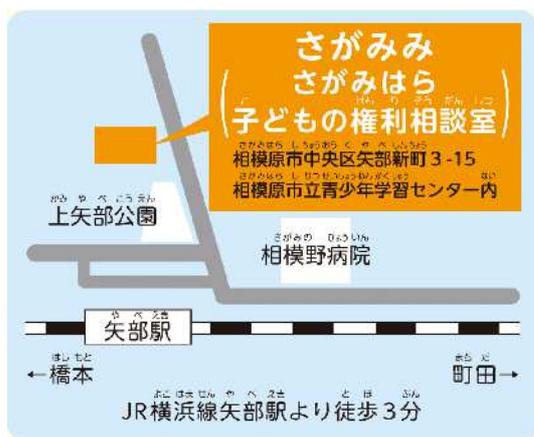
誰かに話すので本当に元気になれるの？と思うかも知れませんが元気になるんです。誰にも話さないでいるとずっとグルグルモヤモヤしてしまいますが、誰かに話すことで「実は私ってそんな気持ちだったんだ」「そんな方法があるんだ」と考えることができ、すっきりします。

話す相手は、お母さんやお父さんでも、お兄ちゃんやお姉ちゃんでも、友達でも、学校の先生でも構いません。話しやすい人話すと元気になれます。

ちなみに、私たちがやっている「さがみみ」も、みなさんの「困った」「悲しい」「辛い」を話すことができる場所です。

「さがみみ」は必ず秘密を守ります。「誰にも相談できないな・・・」「誰かに聞いて欲しいな・・・」ということがあれば、いつでも気軽に電話してください。

## <さがみみの場所・ホームページQRコード紹介>◆青少年学習センター内にあります◆



## <さがみみ相談チーム紹介>◆あなたの話を真剣に聞いて一緒に考えます◆

子どもの権利救済委員3人と子どもの権利相談員4人がいます。

