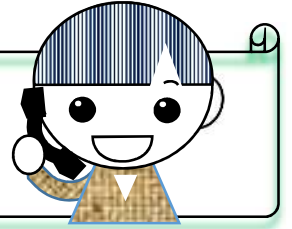


はい!  
さがみみです



# さがみみレター

こんにちは、「さがみみ」です。

みなさんは、日常で困ったとき、悩みがあるとき、どうしてですか？友だちや周りの大人に相談出来ればよいのですが、ちょっと話づらいことってありますよね。そんなときは、「さがみみ」に気軽に相談してください。あなたの話を真剣に聞いて一緒に考えます。

友だちに無視されているみたいで  
悲しい。つらい。

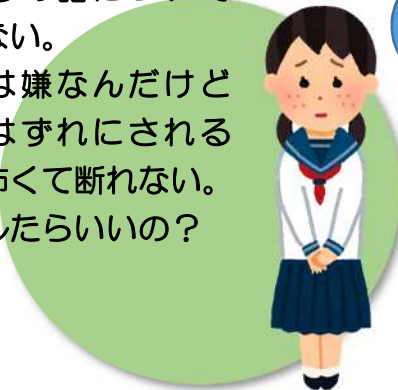


親が自分の話を聞いてくれない。  
いつもケンカばかり。帰りたくない。



例えば  
こんなとき

友だちの話について  
いけない。  
本当は嫌なんだけど  
仲間はずれにされる  
のが怖くて断れない。  
どうしたらいいの？



部活をやめたいけど  
やめられないよ～!



## さがみみへ⇒0120-786-108

お金はかかりません 名前は言わなくていいよ

気軽に電話してね!! 秘密は守るよ!!



## 対人関係に悩んでいるあなたへ

先日、「私のメンタルは豆腐なんです」と話している方がいました。いつも他人の顔をうかがい、コミュニケーションの取り方に悩んでいるようでした。皆さんも家族・友人・先輩・先生等とのコミュニケーションの取り方に悩んだ経験はあるのではないのでしょうか。

対人関係の悩みを抱えた時、皆さんはどのような方法で解決を図ろうとしますか？直接対象となる人に伝える方もいるでしょう。しかし、直接伝えることが難しい、伝えづらいと感じる相手の時はどうでしょう？その時は、誰かに話すことの他に、絵を描いてみる、音楽を聴いてみる等、楽しいと感じることを実践しているのかもしれませんが。しかし、悩みの解決策がなかなか見出せない時は、好きなことをして一瞬気分が変化しても、また、不安や恐れを抱いてしまいます。その不安な気持ち、恐れを抱く気持ちは、自分の中に閉じ込めることもできます。しかし、閉じ込めることでは根本的な解決にはなりません。

そのような時、解決策の1つとして「さがみみ」があります。悩みを解決するために特効薬のようなものではありませんが、「さがみみ」の相談員の人たちは皆さんに寄り添い、今の気持ちを整理しながら解決策を一緒に考えてくれます。

(中安救済委員)

相模原市のホームページでも  
さがみみレターを公開中！！  
これから時々掲載していくので  
ぜひ見てください



ホームページはこちら

### <さがみみ相談チーム紹介>

～電話をする、相談をするということは、とても勇気がいるし、いろんな不安もあると思います。でも！あなたの話を真剣に聞いて一緒に考える大人がいることを知っててください～

#### 子どもの権利救済委員

#### 子どもの権利相談員

(私たちが初めに相談、お話を聴きます)

