

# ほっとルーム通信 第5号

2021年7月発行



©シンエイ/西東京市

★ あなたが読み終わったら、お家の人にも読んでもらってくださいね ★



ほっとルームは、子どものことならどんなことでも相談できます。  
今回は、よく聞かれる質問に答えるよ！

う～ん。どうしよう…。

こんなときにも相談していいのかな…？



相談するとほかの人に  
知られちゃうかな…？

秘密を守ります。

勝手にほかの人に伝えることはありません。

私にも悪いところがあるからな…。



あなたの気持ちを大切に。

あなたの気持ちを受け止めます。



聞かれないこともあるしな…。

あなたのペースで大丈夫。

話したくないことは話さなくていいよ。

うまく話せるかな…。



一緒に考えよう。

言葉にしにくいことや何に困っているかわからない時でも相談にのります。



次のページは、『どんな相談があるの？』

## くろすわーどぱずる クロスワードパズル

えーびー-ー はい ことば  
ABCに入る言葉はなんだろう？

むずかしいところは、おとなにヒントを聞いてみてね。

1	2	3			4
5		A			
			6	7	
8			9		
		10			
11			12		

答えは次のページにかくれているよ。

ヒント:ほっとルームはあなたの〇〇〇を大切にします。

### たてのカギ

- お昼休みなどに校内放送をする部屋のこと。
- 歩く助けとして手に持つ竹や木などの棒のこと。
- 川越市にある有名な建物「〇〇のかね」。  
江戸時代から生活に欠かせない〇〇を知らせてきたよ。
- ムギのくきを乾かしたもの。ぼうしの材料になるよ。
- 土にうもれた木が時間をかけて化石のようになったもの。
- 二つのものごとが食いちがっている様子。「くつ下を〇〇〇〇にはく」。

### よこのカギ

- 西東京市子ども相談室の愛称だよ。
- 人の手で育てられている木のこと。
- 手を使ってあおいで風を起こす道具。
- 地球の表面の大部分を占める陸地以外の場所のこと。
- 地面をほるのが得意で地下に住んでいる動物だよ。
- 栄養不足などで弱ってしまった植物の葉のこと。
- 地球の周りをまわっている星。見え方が変わるよ。
- 短時間で終わる小さな仕事をする新しい働き方。〇〇ワーク。



いちばん多いのは、**友だちとのこと**についての相談です。  
たとえば…

「友だちにいやだと伝えたいけど、どう伝えたらいいかわからない」

「仲間はずれにされている気がする…」

「友だちの態度が変わった気がする。自分が悪かったのかな…」



ほっとルームは…

あなたの気持ちを大切にします。

「それならできるかも」「一緒にやってみよう」と

感じられる方法を一緒に考えます。



CPTの井利さん

ほかには、**今の自分の気持ち**について

の相談もあります。

たとえば…

「最近、いろいろなことを考えてしまって元気が出ない…」

「やらなきゃと思うのに、やる気が起きない…」



また、**自分のまわりの人を心配した**相談もありました。

たとえば…

「友だちのことが心配だけど、どうしたらいいかわからない。」



自分のことだけでなく、身の回りの困っている人のことを相談することもできます。



前のページの「ほっとルーム」でも大切にするのはあなたの「気持ち」です★

**家族とのこと**についての相談も多いです。

たとえば…

「おこられてばかりいる。つらい…」

「きょうだいにいじわるされる…」

「家族の中で、なんか居づらい…」

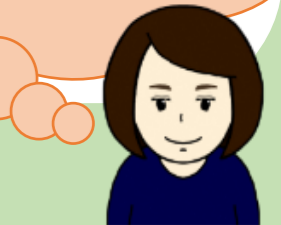


ほっとルームは…

相談してくれたことの秘密を守ります。

安心してくださいね。

まずは、あなたの気持ちを聞かせてください。



CPTの谷川さん

**学校のこと**についての相談もありました。

たとえば…

「友だちがおこられるのをみていてつらい…」

「先生に言われた言葉でいやな気持ちになっている…」

「給食が食べきれない…」

ほっとルームは…

あなたの気持ちをあなたの代わりに伝えることもできます。

あなたの気持ちを話しに来ませんか？

あなたのペースを大切にします。まとまっていなくても平気だし、

話したくないことは話さなくても大丈夫です。



CPTの野村さん



ほっとルームには、子どもの味方C P Tのほかに、みんなのお話を聞く3人のスタッフがいます。3人からのメッセージだよ！



横山さん

もう少しで夏休みですね！「たくさん遊べる♪」って楽しみな人もいれば、「やっと休める…」って

思う人もいるかもしれません。

そして、夏休みも終わりに近づくと、「いやだな」とか「つらいな」って気持ちが出てくることもあります。そういう気持ちになったら、ほっとルームに話してみませんか？心のすみにお守りとして置いてもらえるとうれしいです。



中島さん

この一年、卒業や入学、進級という喜ばしい気持ちを抑えなければならぬ状況でした。

そんな生活にも慣れ、みんな平気な様子に見えます。でも実際にはさまざまな思いを抱えているのだと思います。見えない恐怖の中で育ていく子どもたちのことを思うと、大人もつらくなります。相談室は「子どもを支援している人を支援する」ことを、大切にしています。

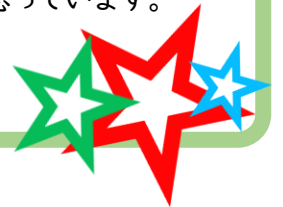


蘭根さん

みなさんは、自分のことをきらいになってしまいそうなきっかけってありませんか？

そんなとき、自分の気持ちをだれかに話すのもこわくなって、がまんしちゃうたり…。

ほっとルームはそんな気持ちも気軽に話せる場所になったらいいなと思っています。



西東京市子ども相談室

ほっとルーム

CPT (children protect team) ~子どもの笑顔を守るため~

どんなことでも相談できます。

名前を言わなくても大丈夫。

あなた自身が一番よいと思える方法を一緒に考えます。



相談時間

平日 午後2時～午後8時  
土曜日 午前10時～午後4時  
日曜・祝日・年末年始は休み。

相談方法

電話・メール・手紙・FAX・会って相談ができます。  
(原則18歳未満の子どものことなら、おとも相談できます。)

電話

フリーダイヤル クイック なやみなし  
**0120-9109-77**

電話も相談も無料です。

携帯・公衆電話からも無料でかけられます。

メール

こちらからいつでも送信できます。→



手紙

**042-439-6646**



〒202-0005

西東京市住吉町6-15-6

すみよいかんるびなす2階

子ども相談室 ほっとルーム 宛て