

# 悩んでいること 相談してみませんか？

こういうとき、ありませんか？

- クラスメイトにいじめられている
- 不登校で悩んでいる
- クラブチームを辞めさせてもらえない

- 自分の気持ちを聞いてほしい
- 兄弟と比べられて苦しい
- 家族のことで困っている

など…

勇気をだして  
相談してみませんか？

## 気持ちを話す

ひとりで悩まないで、あなたの気持ちを聞かせてください。あなたの気持ちを大切にします。

はな  
うまく話せなくて  
も、いいんだよ。



わかった！  
安心できた

あなたが「もう大丈夫。」  
おも  
と、思えるまでやりとりを  
つづ  
続けることができるよ。



## 一緒に考える

あなたの気持ちを、じっくりと聞いて、  
どうなれば安心できるかを一緒に考えます。



教育  
心理  
法律  
福祉  
子どもの権利の専門家の  
子どもの権利擁護委員が3名います！



## 調べる、伝えるなど

あなたの周りの大人口話を聞いたり、協力  
ねが  
をお願いできます。また、あなたの気持ちを  
かわ  
代わりに伝えることも出来ます。

## 青森市子どもの権利相談センター



電話で話す… 0120-370-642  
(お金はかかりません)



会って話す… 子どもの権利相談センターで話す



手紙を送る… 〒030-0801 青森市新町1丁目3-7 市役所駅前庁舎3階  
青森市子どもの権利相談センター



メールを送る… ao-kodomokenri@city.aomori.aomori.jp

青森駅から歩いて約5分！  
アワガ3階にあります☆

【相談ができる時間】  
月～金曜日 10:00～18:00  
土日祝日・年末年始はお休み



※青森市にお住まいの18歳未満のお子さんと、その周りの大人口が相談できます。



子どもの権利  
FAX相談 & お手紙相談



① このまま FAX するか → FAX: 017-763-5678 へ      ② この用紙を封筒に入れて送ってね

★相談したいことは、次のどれにあてはまりますか。1つ、えらんでください

いじめ     体罰や暴力     友達のこと     学校のこと

家族のこと     自分のこと     そのほかのこと( )

★相談したいことを書いてね

★ 「子どもの権利相談センター」からのお返事がほしいときは、忘れずに、あなたの名前、住所、電話番号を書いてください。

きって  
切手を  
は  
貼ってね

★ お手紙のときは、ここを切り取って封筒に貼ってね↓

(ふりがな) お名前	さい 才 年生
がっこうめい 学校名	
へんじ お返事は、 どれがよいか、 1つに○を つけてね。	<p>1 FAXがよい    <input type="checkbox"/> FAX番号( )</p> <p>2 電話がよい    <input type="checkbox"/> 電話番号( ) (※ 電話は、平日の午前10時～午後6時まで)</p> <p>3 手紙がよい</p>
じゅうしょ ご住所	〒

〒030-0801

子どもの権利相談センター

青森市新町1丁目3の7  
市役所駅前庁舎3階

行