

# 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
- ☐ 自分の気持ちを聞いてほしい
- ☐ 不登校で悩んでいる
- ☐ 兄弟と比べられて苦しい
- ☐ クラブチームを辞めさせてもらえない
- ☐ 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。

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。」  
と、思えるまでやりとりを  
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。

## 調べる、伝えるなど

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

子ども権利の専門家の  
子どもの権利擁護委員が3名います！



## 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

※青森市にお住まいの18歳未満のお子さんと、その周りの大人が相談できます。



↑センターの  
ホームページです

青森駅から歩いて約5分！  
アウガ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



一よみとると  
かんたんに  
メールを  
送れます！



# 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	ねん せい 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。	1 FAXがよい <input type="checkbox"/> FAX番号(                      )	
	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)	
	3 手紙がよい	
じゅうしょ ご住所	〒	

キ  
リ  
ト  
リ

〒030-0801

子どもの権利相談センター 行  
青森市新町1丁目3の7  
市役所駅前庁舎3階