

子どもオンブズパーソン 相談の流れ

つらい・悲しい気持ちになったり、困ったら…

たとえば、学校で…

急に、ともだちに無視された…
でもどうして？ 理由がわからない…

たとえば、家で…

手伝いが多くて自分の時間がない…
家族に気持ちを分かってもらえない…

ひとりで悩まずに、相談してね！

電話、会って相談、メールや手紙で、あなたの気持ちや考えをきかせてね。

安心してね！

どんなことでもいいよ

秘密は、だれにも言わないよ

お金はかからないよ

名前は言わなくてもいいよ

解決する方法をいっしょに考えよう！

あなたの気持ちをききながら、一番いい方法をいっしょに考えるよ！

解決するために必要なことを調べるね。

必要があるときは、

関係する人や機関にも協力をお願いするよ。

解決！

「困った」が「もう大丈夫」になるまで、あなたの気持ちを大事にするよ

気軽に相談してね！

会って・電話で

フリーダイヤル(子ども専用)

0120-770-977

おとな用 042-388-4370

《相談できる曜日・時間》(木曜、日曜、祝日、年末年始はお休み)

月・火・水・金 午後1時～午後7時 土 午前10時～午後4時

メールで

専用入力
フォームから
相談できるよ

手紙で

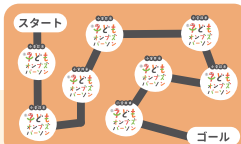
〒184-0012
小金井市×子どもの権利
小金井市中町3-9-10 Costa4階
子どもオンブズパーソンあて

どんなことでもいいよ

秘密を守るよ

お金はかからないよ

こたえ



公式ホームページ



発行：小金井市子ども家庭部児童青少年課

子どもの権利を実現する

小金井市

子ども

オンブズパーソン

07号

2025.05

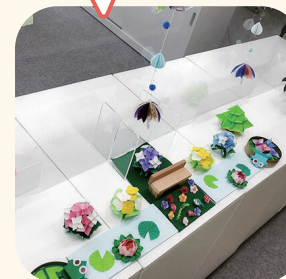
今回は
相談室を
紹介するよ！



電話の前
ここでいつも
相談をまってるよ

相談室 本もおもちゃもあるよ、
お友達ときてもいいよ★

入口のカウンター 季節で飾りが変わるよ



みんなが作ってくれた作品も飾ってるよ



入口のすぐ横
「子どもの権利の虹」が
貼ってあるよ



小金井市子どもオンブズパーソン相談室

〒184-0012 小金井市中町3-9-10 Costa 4 階

フリーダイヤル(子ども専用)

0120-770-977

道のり動画

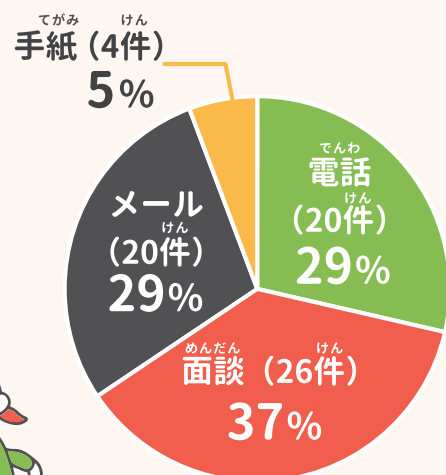


4階だよ！

オンブズパーソン相談室の 相談活動の状況をお知らせします！

今までの相談件数は130件で、
子どもが70件、おとなからが60件でした。
子どもからの相談について、その方法、
学年、内容をそれぞれ見てみましょう。

Q 相談の方法は？



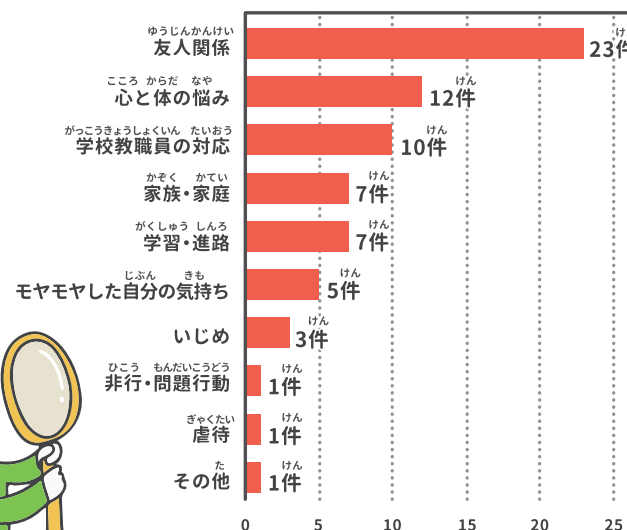
相談方法は面談がもっとも多く、次はメールと電話でした。
手紙でのやりとりもありました。
みなさん相談しやすい方法で相談してくれています。

Q 何年生が多いの？

小学生	低学年	11人
	高学年	38人
中学生	中学生	13人
	高校生	8人
合計		70人

相談してきた子の学年は、小学校高学年が一番多かったです。
次は、中学生、小学校低学年、高校生の順番でした。はばひろい学年のみなさんからの相談がありました。

Q 相談の内容は？



相談内容は、「友人関係」についてが一番多かったです。
友達からいやなことを言われた、友達の輪に入っていけないなどの相談です。
次に「心と体の悩み」や、「学校教職員の対応」が多くありました。
それ以外にも「家族・家庭」「学習・進路」「モヤモヤした自分の気持ち」など、いろいろな相談がよせられました。

図表は令和4年9月～令和7年3月の子どもからの新規相談を集計

「ことば」は心を動かす魔法

「ことば」はただの音や文字ではなく、大きな力を持っています。

- ✓ 友達に「ありがとう」と言ったら、お互い笑顔になった。
- ✓ ケンカをしても「ごめんね」言ったら仲直りできた。
- ✓ 「だいじょうぶ？」と声をかけたら、困っていた友達が安心して話してくれた。
- ✓ ケンカをしたときに「もう大嫌い！」とか言われたら、すごく悲しい気持ちになった。

このように、言葉には相手を元気にしたり、傷つけたりする、まるで魔法のような力があるんです。
今日は、みんなに心をあたためてくれる「魔法の言葉」を紹介するよ！

魔法の言葉リスト

ありがとう	感謝を伝える言葉、小さな「ありがとう」も大きな魔法
ごめんね	素直に謝ることで、相手も許す気持ちになれる言葉
だいじょうぶ？	困っている人にそっと声をかける一言
手伝おうか？	誰かが困っているときに使える魔法
うれしい	自分の気持ちを正直に伝えることで、相手もうれしくなる言葉
どう思う？	相手の意見を聞くときに使える言葉
一緒にやろう！	誘うことで仲良くなるきっかけを作る言葉
すごいね	相手を認める言葉

- ① 今日から使ってみよう魔法の言葉を1つ決めて、まわりの人に言ってみよう！
- ② 「ことば」は相手にだけでなく、自分の心にも魔法をかけます。
例えば、うまくいかなかったときに、「どうせ自分なんで…」と思ってしまうと、心がしぼんでしまいます。
でも、「次はうまくいかも」「がんばった自分、えらい！」と言葉をかけると、元気がわいてきます。
自分にどんな「ことば」をかけるかも、とても大事です。
心が元気になる魔法の言葉を、自分にもプレゼントするしたら何を選びますか？

3人目の オンブズパーソンが また！！

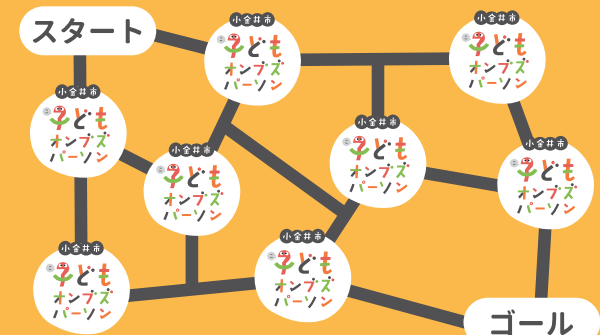
ミニ情報

たけうちあさこ
竹内麻子さんっていう名前らしい
ねこ
猫が好きらしいよ

詳細は次号ご期待★

めいろに挑戦しよう！

スタートからゴールまで、8つのオンブズマークを全部通っていきましょう。
一度通ったところを、また通ってはいけませんよ。



こたえは裏表紙にあるよ