

# 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。

子どもの権利の専門家  
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  
アクセス  
できます！

※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。

