こども相談室に相談してね

市は、子どもが幸せに生活することができる社会を目指す取り組みとして、子どもの悩みや困り事を聴いて一緒に考える「こども相談室」を令和6年度に開設しました。相談についての疑問や詳しい相談方法などを紹介します。

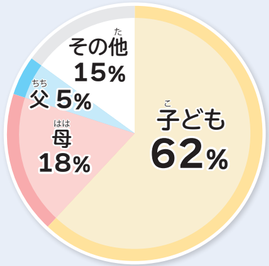
【問】こども家庭センターこども相談室☎613-7520

〒020-0884
盛岡市神明町3-29市保健所1階

こども相談室 Q&A

Q だれが相談できるの？

A 子どもが自分で相談できるところだよ。子どものことなら大人も相談できるよ。



Q どんなことを相談できるの？

A いろいろあるよね。どんなことでも話してね。

自分のモヤモヤする気持ちをそのまま伝えてみよう！

例えば…

自分のこと
- 朝、おなかが痛くなる
- イライラしちゃう。カッとなっちゃう
- 交流サイト（SNS）やゲームがやめられない

家のこと
- しかられることが多い
- 大切にされていないと感じる

友達のこと
- 仲間外れにされる
- 嫌なことをされる、言われる

学校や放課後のこと
- 学校や習い事に行く気持ちになれない
- 友達、先生と上手くいかない

Q 相談するとどうなるの？

A 相談員があなたのお話を聴いて、解決する方法を一緒に考えるよ。不安やイライラ、悲しい気持ちが減ってきっと元気になるよ。

Q お話を聴いてくれるのは男の人？女の人？

A どちらもいるよ。あなたがお話ししやすいようにするよ。

Q ひみつにしてほしいな…。

A ひみつは守るよ。安心して相談してね。

Q 相談は何分できるの？1回だけなの？

A 時間は決まっていないから、じっくりお話を聴くよ。何回相談しても大丈夫だよ。

中学生・高校生のみんなも相談しているよ！

Q どこに相談したらいいか分からないけど、連絡しても大丈夫？

A もちろん、大丈夫。まずはお話を聴くから安心してね。

大人の皆さんへ

市は、子どもの権利を皆さんが理解して大切にする「こどもまんなか社会」の実現を目指しています。

大切にするこどもの権利（「盛岡市こども計画」より）

安心・安全に生きる権利
- 安心して過ごしやすい家庭や学校での生活と安全な地域環境

自分らしく生きる権利
- 性格や考え方など、その人らしさが大切にされる

一緒に参加する権利
- 自分に関わることについて意見を大人に言う
- 伝えた意見が大切にされる

その取り組みの一つとして、こども相談室では、子どもの悩みや困り事を聴いて一緒に解決する方法を考えますので、ぜひ活用してください。

また、周りの大人の皆さんも、子どもが助けを必要としているときは、その声に耳を傾けてみてください。

▲詳しくは

相談員の声

お子さんの「なんか楽しくない」「なんかモヤモヤする」といった気持ちが「明日も頑張ってみる」の声に変わるように、丁寧に話を聴くことを心掛けています。内容や回数を気にせず、気軽にご相談ください。

相談方法

電話で相談する

0120-087440 無料

8時半～17時半（土・日曜・祝日、年末年始を除く）

会って相談する

会う場所や時間は、電話やメールで相談員と一緒に決めましょう！

8時半～17時半（土・日曜・祝日、年末年始を除く）

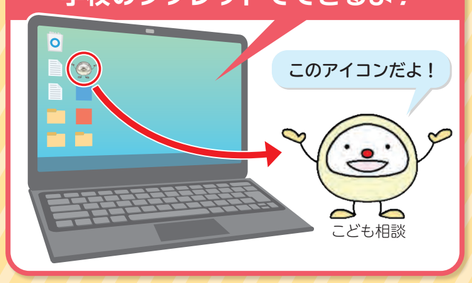
チャットで相談する

「あなたのいばしょ」チャット相談　盛岡市専用窓口

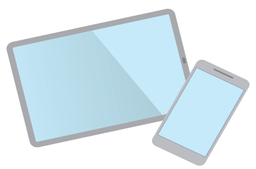
24時間365日

無料・匿名で相談できます。NPO法人あなたのいばしょの相談員がお話を聴きます

「チャットで相談する」と「入力フォームから相談する」は学校のタブレットでできるよ！

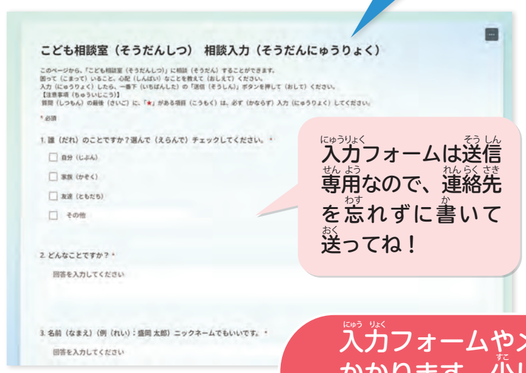


入力フォームから相談する



入力フォーム

ふりがな付き



入力フォームは送信専用なので、連絡先を忘れずに書いて送ってね！

メールで相談する

kodomosoudan@city.morioka.iwate.jp

手紙（こども相談チラシ）で相談する

チラシの下を切り取って、手紙にしてポストに入れて送ることができます。

小・中学校で年4回、一人一人に配ります

入力フォームやメール、手紙での相談のお返事には、1～3日くらいかかります。少し待っててね！
※相談の内容などによっては、時間がかかることがあります