

相談を受けてからの流れ

子どもにはまもられる権利、大切にされる権利があります。おとなでも子どもでも、この権利を侵害してはいけません。これまで解決しなかったことも「せたホット」に話してみませんか。(自分のことでなくても大丈夫です)

秘密は必ず守ります。 ※相談にお金はかかりません

例えば、こんなとき…

学校で…

- 仲間はずれやいじめ
- 先生のことや友達のこと



家庭で…

- 家でのつらいこと・いやなこと
- 家族に話せないこと



習い事、バイト先で…

- 仕事(バイト)先でのこと
- 先輩や上司のこと



つらい、悲しい気持ちになったら…

電話・メール・手紙・FAX・会って

相談する

子どもの権利侵害についておとなも相談できます。

おはなしかせてね



せたホットの対応

一緒に考える

あなたの気持ちや意見をじっくり聴いて一番よい方法を一緒に考えます。



調べる、協力依頼

解決に向けて関係する人や機関に話を聞いたり、協力をお願いできます。あなたの考えや気持ちを代わりに伝えることもできます。



要請・意見表明

関係する機関などに改善要請や意見表明することもできます。



もう大丈夫。安心できたよ。

困ったことが出てきたらまた相談してください。相談が終わっても、必要があれば見守り支援をします。

せたホット

相談時間 月～金：午後1時～午後8時
土：午前10時～午後6時(日曜、祝・休日・年末年始をのぞく)

相談電話 フリーダイヤル ホット にきゅうさい FAX
0120-810-293 03-3439-6777
*携帯電話・公衆電話からも無料でかけられます。

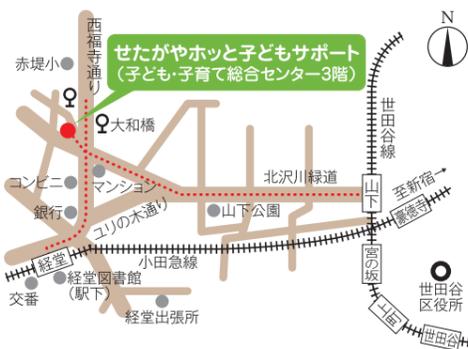
せたホットホームページ <https://www.city.setagaya.lg.jp/mokuji/kodomo/009/003/003/d00126031.html>



ホームページ



子ども相談メール



アクセス 小田急線 経堂駅北口から徒歩7分
世田谷線 山下駅から徒歩13分

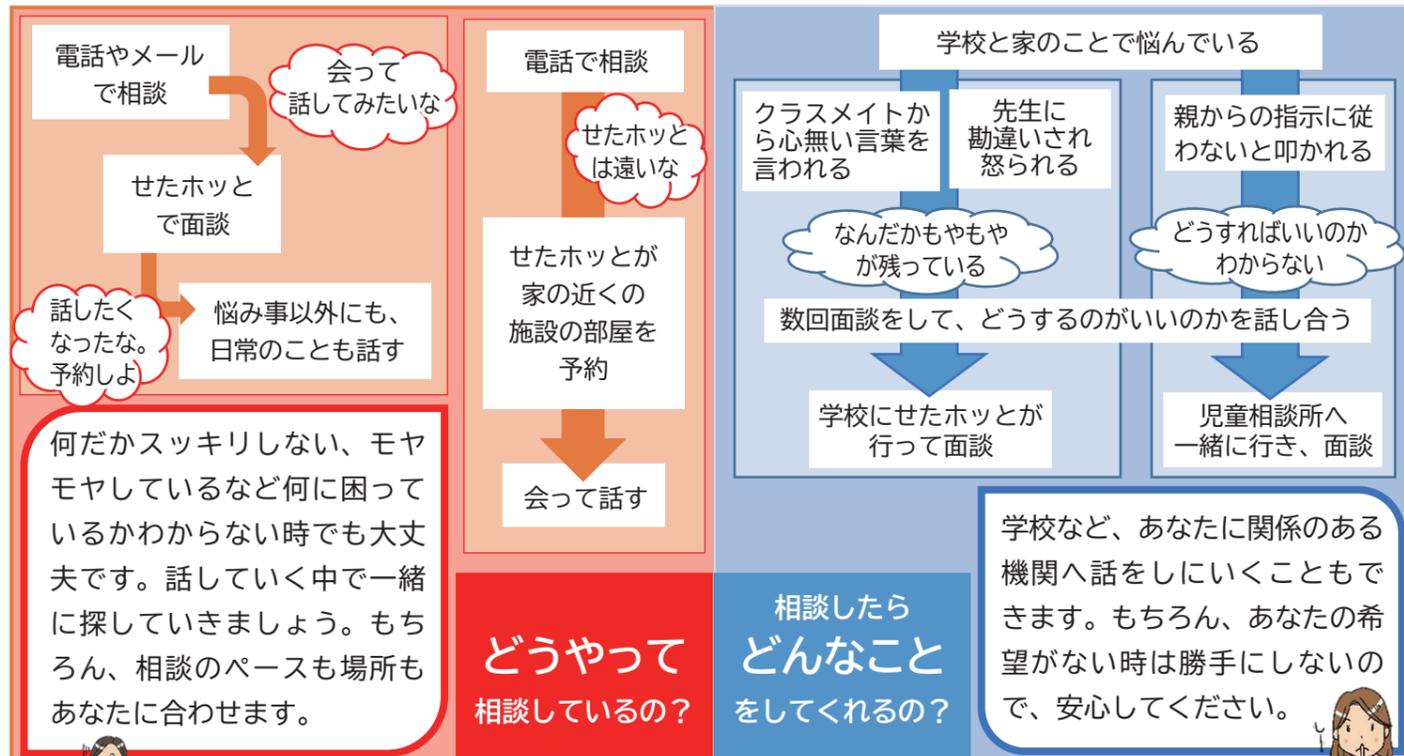
所在地 〒156-0051 世田谷区宮坂3-15-15
世田谷区立 子ども・子育て総合センター3階

発行元：世田谷区子どもの人権擁護機関(せたがやホットと子どもサポート)
TEL 3439-8415(事務局) FAX 3439-6777

せたホットとレター

第19号

(中高生世代向け)



“せたホット”を分解してみた(次のページに続く…)

「先生が怖い」 学校のこと

「先生が特定の人をひいきする」
「なんだか分からないけど、学校に行きたくない」

どんな相談があるの？

誰が相談を受けているの？

平尾委員
太田委員

そのほか

「友達との関係がうまくいかない」
「親にイライラする」
「どうい進路がいいのか迷っている」

家族のこと

「友親が自分の気持ちを分かってくれない」

子どもサポート委員

3人の委員がいます

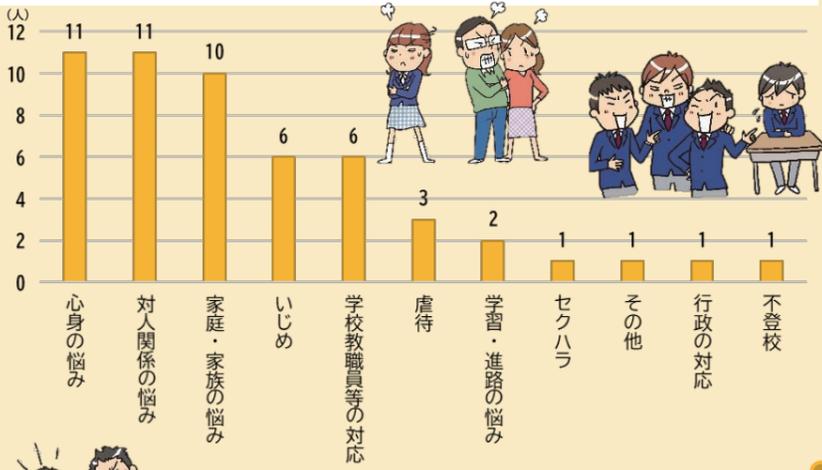
相談・調査専門員

安部委員

最初に電話やメールのやり取りをしています

あなたの気持ちや意見を聴くことを大事にしながら、あなたにとって一番いいことは何かを一緒に考えます。

中学生世代の相談は「心身の悩み」と「対人関係の悩み」が最も多く、次いで「家庭・家族の悩み」が多かったです。「心身の悩み」では、悩み事が解決せず、身体症状が出ていたり不安が大きくなったりするものがありました。また、「対人関係の悩み」では、同級生や先輩後輩、恋人とどのように接するのがよいのかというものやいじり・からかいで困っているというものがありました。



13歳～15歳(中学生世代)編

※実際にあった相談を組み合わせて作った事例です。

保護者の相談から、中学生本人とつながった相談

ある日、中学生のAさんの保護者から電話で、子どもがクラスメイトから「死ね」や「消えろ」といった暴言を言われたり、暴力を受けたりしている。学校以外にも相談しようと思うがどうしたらいいかと相談がありました。これを聞いた相談・調査専門員は、Aさんが受けた恐怖や悲しみに触れつつ、可能であればAさんからも話を伺いたいと伝えました。後日、Aさんは保護者と一緒に来所し、話をしてくれました。そこでAさんは学校で何か言われるかもしれないという恐怖など学校に行くつらさを話しました。せたホッとからは、今は休む時期なのかもしれないこと、安心した学校になるためにせたホッとが学校に話し合いをしに行くのはいかがでしょうかと伝えました。Aさんも保護者も了承したので、後日せたホッととは、校長先生や副校長先生、担任の先生方と話し合いをしました。話し合いを重ねる中でAさんの気持ちを伝え、安心して学校生活を送れるような体制を少しずつ作っていくなどの調整活動を続けています。



太田委員

このレターを手にとってくれてありがとうございます。私は中・高生とき、将来、自分はどうかといつも不安でした。誰かに話を聞いてもらいたいひと！楽しいことや心配なことなどなんでもどうぞ。お待ちしております。



平尾委員

高校の時、ある女の子を好きになりました。でも、その子にはすでに彼女がいて、その彼女ともめて、話し合うことに。殴り合いのけんかとかにはならず、生きるってなんかやこしいな、としみじみ話しました。

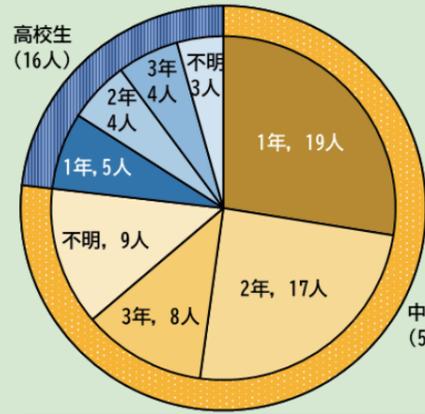


安部委員

高校生の頃、家出たくて仕方ありませんでした。ある日、きっかけは忘れてしまいましたが、親から「出て行け！」と言われ家を出たところ、車で追いかけられ「なんで出て行くんだ！」と怒鳴られました。理不尽。

続 “せたがやホッと子どもサポート (略称、せたホッと)” を分解してみた

今回は中高生世代を対象を絞り、どのような相談が寄せられているのかを特集します。統計のデータは令和4年度のものを使用し、事例は過去5年以内の活動報告書の中から皆さん向けにアレンジしました。これらを通して、せたホッとのことを知ってもらい、相談する時のハードルが少しでも下がることを願っています。

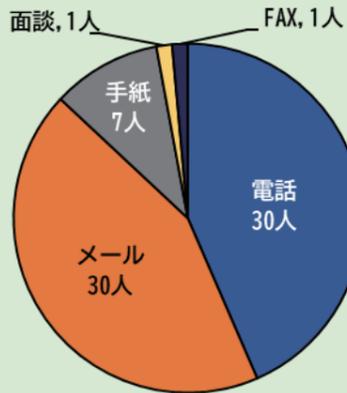


【何年生が多いの？】

昨年度は約8割が中学生、約2割が高校生で、中学1年生と2年生の相談が多かったです。心や身体など個人の変化も、対人関係や空間など環境の変化も大きい時期だと思います。困ったな、どうしようと思った時には、せたホッとへ相談してみませんか？

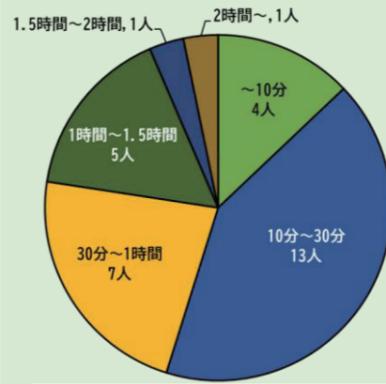
【どんな方法で相談しているの？】

昨年度は「電話」と「メール」が同数で多かったです。直接話したほうがすっきりする人、文章で時間を自由に使いながら相談するのが合っている人、それぞれだと思います。もちろん、組み合わせても大丈夫。みなさんが相談しやすい方法でお話できたらうれしいです。



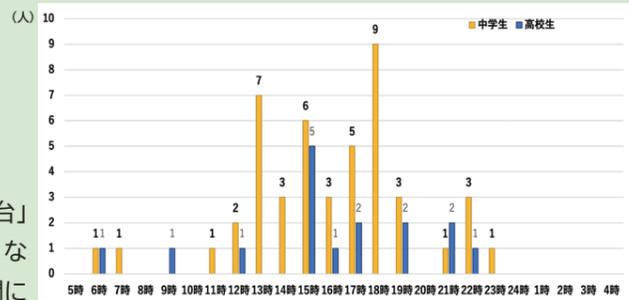
【初回にかかる時間はどのくらい？】

初回相談の半数以上が30分未満でした。一方で、1時間以上かけてお話しする方もいます。せたホッととは1回の相談時間を設けていません。みなさんに合わせてお話を聴いているので、安心して下さいね。



【いつ相談しているの？】

初回の相談が多い時間帯は、「15時台」と「18時台」でした。この時間が多くなるのは、授業や部活動が終了する時間にあたるからではないかと考えられます。せたホッととは平日は午後1時～午後8時、土曜日は午前10時～午後6時の間で相談できます。いつでも相談して下さいね。



高校生本人からの相談

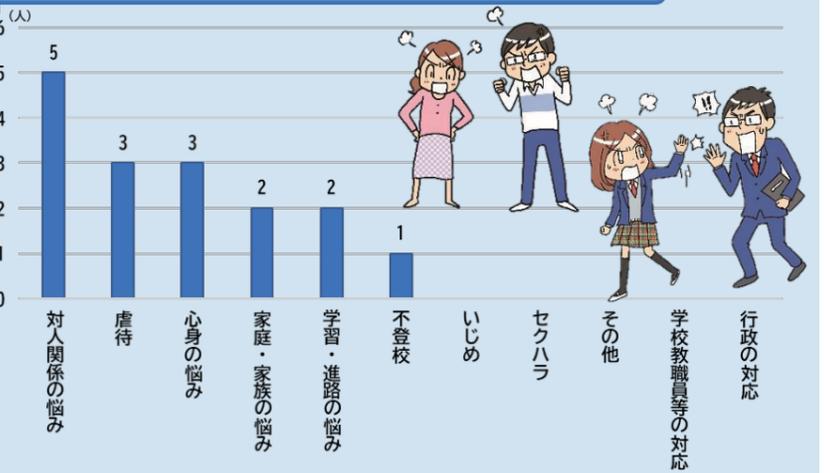
※実際にあった相談を組み合わせて作った事例です。

高校生のBさんは、「自信がなくて、自分の意見を言うのが苦手、周りの人の空気を読んで考えているばかりの自分が嫌い」、という内容のメールを“ホッとにきゅうさいメール”に送りました。

このメールを受け取ったせたホッととは、まず「今までつらかったよね。話してくれてありがとう」とBさんの気持ちに寄り添い、「これ以上独りでつらい思いを抱え込まないように一緒に考えよう」と書いたメールを送りました。

その後は、Bさんが相談したいと思った時にメールと電話でお話を続けました。そうしていくと、Bさんは少しずつ考え方が変わってきたと話すようになりました。安心して話せる関係の中で、違った見方を聞いて考えたり、自分の中で整理して話したりすることで変化があったようです。そのため、身近にいる話しやすい先生にも相談してみることを提案すると、担任の先生とお話できるようになったと報告があったので、せたホッとにもいつでも相談してほしいと伝えて、見守りを続けました。

16歳～18歳(高校生世代)編



高校生世代からの相談は「対人関係の悩み」が最も多く、次に「虐待」と「心身の悩み」が多かったです。中学生世代と比べ、相談の種類が少ないことも特徴です。「対人関係の悩み」では、同級生とトラブルがあり、自分でどうにかしたいと思っているがどうしたらいいかというものがありました。また、「虐待」は身体的なものよりも精神的なものがあり、「心身の悩み」では自分の性格についてどのように向き合っていくのがよいのかというものがありました。

