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。これまで相談してうまくいかなかったことも「せたホッと」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。

おはなしきかせてね

せたホッとの対応

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を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。

せたホッと

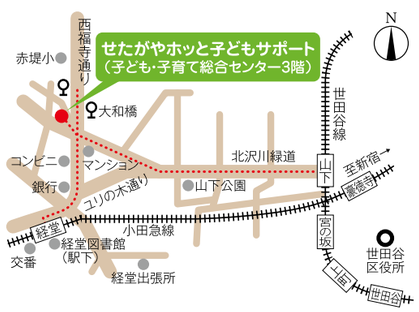
相談時間 月～金： 午後1時～午後8時
土： 午前10時～午後6時（日曜、祝・休日・年末年始をのぞく）

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

FAX 03-3439-6777

せたホッとホームページ https://www.city.setagaya.lg.jp/02236/1398.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：世田谷区子どもの権利擁護機関（せたがやホッと子どもサポート）
TEL 3439－8415（事務局） FAX 3439－6777

世田谷の子どもの権利をまもる「せたがやホッと子どもサポート」広報紙　■発行：2026年10月

せたホッとレター

第24号

“なちゅ”からの挑戦状！「まちがいさがし」

上の絵と下の絵にはちがうところが10個あります。ちがうところを見つけたら下の絵に○を付けてみよう！全部見つけられるかな？



なちゅ

どんな人がみんなの話を聴いてるのかな？

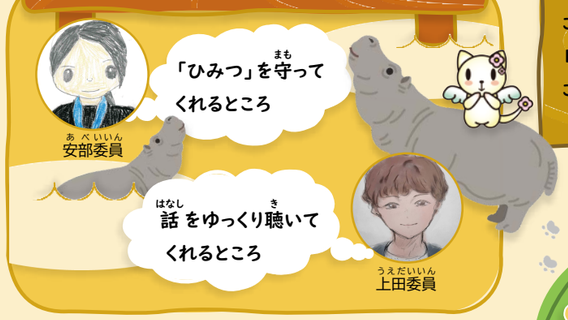
この先 ページをめくった中に

- 「まちがいさがし」の答え合わせ
- “なちゅ”の「せたホッと」インタビューコーナーがあるよ

「せたホッと」ってどんなところ？

“なちゅ”の「せたホッと」インタビュー

「せたホッと」ってどんなところ？



いきもののなまえ“しりとり”

このページにいる生き物の名前は“しりとり”でつながっているよ。
10種類の生き物の名前をつなげてみてね。
この生き物から“しりとり”スタート!!



ヒント「ア」から始まる動物だよ

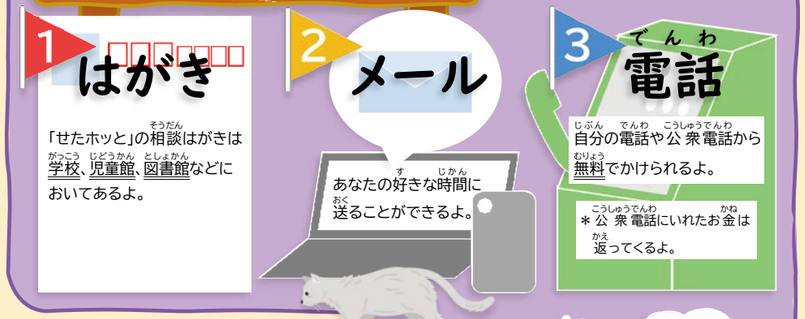
＊答えは右下にあるよ。

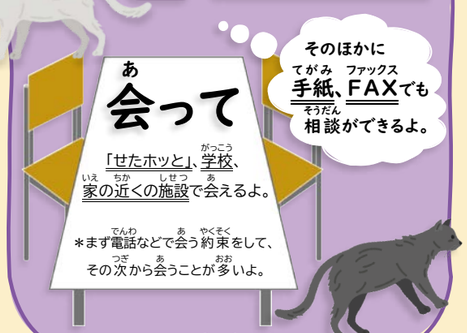
最近の個人的なニュースは？



「せたホッと」へのはじめて相談どんな方法があるのかな？

左から多い順番に並べているよ。







悩んだ時や困った時はどうしてた？



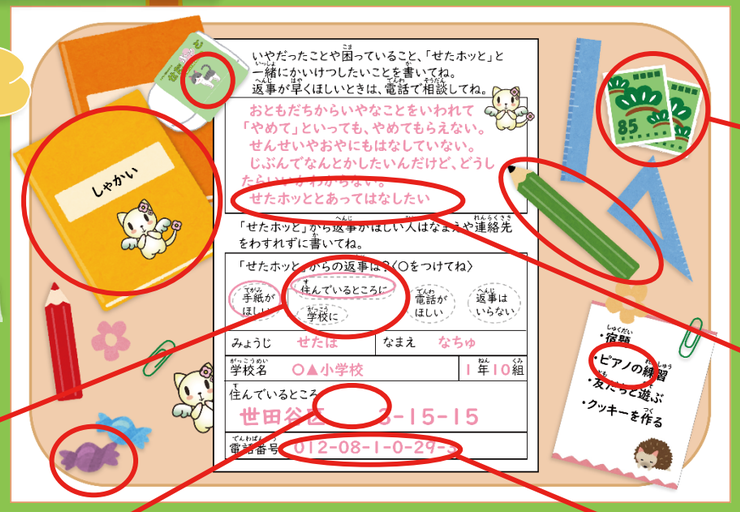
「せたホッと」に相談することもできるよ。
あなたのお話を聴かせてね。

「まちがいさがし」の答え合わせ

10個全部見つけられたかな？



「せたホッと」からの返事はあなたが○を付けてくれた方法でするよ。



「せたホッと」の相談はがきは切手をはらないで出せるよ。

「会って話したい」と書いてくれたら、場所と時間を相談して、会ってお話することもできるよ。

住んでいるところに返事がほしいときは、住所があっているかチェックして送ってね。住所がとちゅうまでしか書いてなかったり、部屋の番号が書いてなかったりすると返事が送れないよ。

電話がほしいときは、電話番号がまちがいないかチェックして送ってね。「せたホッと」からの電話は0120−810−293のフリーダイヤルからかかってくるよ。

はがきを出してから2週間まっても返事が来なかったときは、住所や電話番号などを確認してもう一度送るか、「せたホッと」に電話してね。

みんなはどんなことを「せたホッと」に相談しているの？

はがき・手紙の相談

友だち関係のなやみ

友だちからいやなことを言われている。「やめて」と何回か言ったらやめてくれるけど、また言ってくる。どうしたらいいかわかんない。

「いやなことはどんなことか」「あなたと友だちの関係」「どうなったら安心できるか」、あなたの気持ちを聴きながら、どうしたらいいのかをいっしょに考えるよ。

会ってお話した相談

いじめ

暴言とか暴力とかをしてくる人がいていやだ。
授業中も教室がさわがしくて、落ち着かなくて困ってる。

あなたの気持ちを聴いて、どうしたら学校が安心できる場所になるのかをいっしょに考えるよ。「せたホッと」があなたのかわりに学校に伝えに行くこともできるよ。

他にも、「家族のこと」「先生のこと」「心のなやみ」などの相談もあるよ。

【しりとりのこたえ】アルパカ→カバ→バイソン→ンウ→ウマ→マウス→スキ→キツネ→ネコ→コアラ→ラッコ