

# せたホッとレター

.....第16号

## 「ひらえもんのつづやき その2」

～いいのか、ホントにこれ、シリーズ化して欲しいょうぶなのか～



ひらお いいん  
平尾委員

このまえ、「せたホッと」で仕事していたときに、ズボンのお尻のところが破けてしまいました。「ビッ」っといういやあな感じの音とともに、ちょうどお尻の真ん中のところが、20センチくらい破けてしまって。「せたホッと」のみなさんは、とっても優しいので、

「ほらほら、ひらえもん、おズボン縫ってあげるから脱いで脱いで」と言ってくれました。

脱いだズボンを渡して、パンツの上に毛布を巻き付けてイスに座って待ってたんだけど、その時の気持ちが、ありがたいと思うとともに、なんとも「自分は人間としてダメ」な気分になっちゃって、子どものころの気持ちを思い出しました。

子どものころ、自分はダメなやつで、誰にも必要とされていない、と思っていました。小学生のころからでしょうか。家族も友達も、本当に信じていいと思える人も周りにいなくて、いつもおどおどしながら毎日を過ごしていました。いつのまにか、自分がいない方がみんなうれしいんじゃないかとすら思うようになっていきました。さびしかったなあ。

でも、こんな僕にも、毎日朝が来て、他の人と同じようにおひさまの光は降り注いでくれる。いろんな困りごとを、僕を頼って相談してくれる人がいる。そう思うと、自分は決して、「いらぬ人間」なんかじゃないって思えるようになって、すこしずつ元気になったよ。ぼくの奥さんはぼくのこと大好きだって言ってくれるしね。えっへん。自分のことを大切に思えるって、しあわせなことだと思えるようになりました。みなさんは、自分のことを大切に思えますか。

「せたホッと」でズボンを縫ってもらっているとき、まるで心のキズを縫ってもらっているようでした。「せたホッと」は、みんなの「心のキズ」を縫ってくれるところだよ。だから、ちょっとしたことでも、相談に来てね。



## ハガキ相談はじめました！



～「せたホッと」にこんなハガキが届いたよ～

いやだったことや困っていること、「せたホッと」と一緒にいかいけつしたいことを書いてね。  
返事が早くほしいときは、電話で相談してね。

むじごぶむんでご  
いむてごいごい？

「せたホッと」から返事がほしい人はなまえや連絡先をわすれずに書いてね。

「せたホッと」からの返事は？〈○をつけてね〉

「せたホッと」の  
人たちは、みんなわから  
ないみたい。

みんなは、このハガキになにが書いてあるか  
わかるかな。

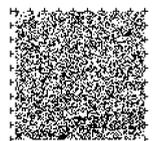
「なちゅ」がなにか言っているけど、ヒント  
なのかもしれない。

お友達と相談してもいいよ。  
お返事は3ページにあるよ。

えんぴつをけす  
あれ、なんだっけ



マスコットキャラクター  
なちゅ



# きょう おとうと 今日も推しは尊い

♡と☆のメールのやりとりです。推し\*の話をしているよ。  
\*自分が一番イと思っている人やものことです。(諸説あります)



ちょっと！  
見て！推しのイラスト書いた！  
今日うちの推しは尊い!!!



なに  
何していてもダメでもいいんですよ。  
今日も昨日もいつもでしょー(´Д`)rヤレレ

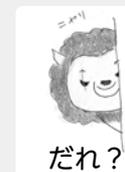


そう♡朝、昼、夜、いつ見ても最高♡はあ〜♡  
いてくれるだけで、本当にありがたいのよ。

それ、どこかで聞いた気がする言葉だなあ。  
なんだっけ？わかった！誕生日にもらったカード  
に書かれてた！



えー!!!  
だれからもらったカードに?!  
メッチャ推しにされてるじゃん!!!



だれ？

あ、うん



ナイショ



いいなあ〜うちも推しからそんな風に言われたい。  
あ！わかった！言った人、あの人だ！

ピンポン

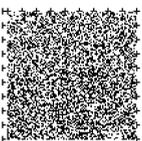


うちは親から産まれてきてくれてありがとうっていわ  
れた。いてくれるだけでいいとかいいながら。  
怒るときめっちゃ怒るけどね。

そうか！自分が推しにされてたかWWW



ふたり  
2人とも無条件に尊いって自分が言われていることを思い出したみたい。  
みなさんはどうですか？





## ハガキのこたえ、わかったかな？



「なちゅ」のヒントは消しごむでした。  
つまり「ご」と「む」を消して読んでみよう！  
「せたホッと」に届いたハガキのこたえは「じぶんでいていい？」でした。  
「せたホッと」からのお返事はこれです。

※じぶんでいていい？  
いっていい？

はじめまして。「せたホッと」です。

ハガキでそうだんしてくれて、ありがとう。

なかなかそうだんのないようをよみとけなくておへんじがおそくなってしまいました。  
ごめんなさい。

「じぶんでいていい？」というそうだんでしたね。

「せたホッと」はあなたはあなたでいていいと思ってるし、じぶんのことは  
しんじてもらいたいと思っています。

あなたは、じぶんのいいところ、わかりますか？ちょっとわからないなときは  
おうちのひとやおともだちにいいところを3ついってもらいましょう。いってもらった  
ら、あなたもいってあげてくださいね。

それでも「じぶんでいていい」と思えなかったり、こまったりしたら、またそうだんし  
てくださいね。

「せたホッと」より

※実際にこんなかんじのお返事が届くよ。

「自分は自分でいい」「どんな自分でもいるだけでいい」それが「自己肯定感」や「自尊心」とい  
れるものです。私たちは何かがあると、わりと自分を責めてしまうことが多い気がします。でも、そんなに  
自分が悪いのか？自分は悪くないのではないかと時に思ってもいいのではないのでしょうか。こんなに  
大変な時代の中で、今をともに生きている、それだけで「尊い」のではないかなと思います。

### ◆ 「せたホッと」からのお知らせ ◆

#### 令和2年度活動報告会（動画配信）について

「せたホッと」では、前年の活動報告会を毎年、会場で開催してきましたが、今年度は新型コロナウイルス  
感染症対策のため、動画で配信しております。

ご覧になりたい方は以下の二次元コードや検索方法をご参照の上ご覧ください。

令和2年度活動報告会（動画配信）は二部構成です。

第一部は、昨年度の実績報告と事例紹介です。事例紹介では、相談内容を具体的にわかりやすく紹介しています。

第一部 <https://youtu.be/eP345n7JR28>

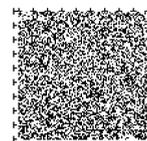


第二部は、コロナ禍における、子どもや保護者の方々が直面している現状  
や問題点について、子どもの権利という視点で紹介しています。

第二部 [https://youtu.be/5euA5QvX\\_Ns](https://youtu.be/5euA5QvX_Ns)



せたがや動画せたホッと 🔍 検索



# 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…

- 仲間はすれやいじめ
- 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・はがき・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、協力をお願いします。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。

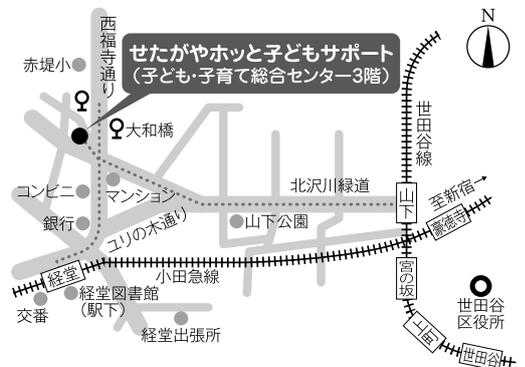
**せたホットホームページ** <https://www.city.setagaya.lg.jp/mokuji/kodomo/009/003/003/d00126031.html>



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