

ほっとルーム通信 第14号

2025年11月発行



©シンエイ/西東京市

★あなたが読み終わったら、お家の人にも読んでもらってくださいね★

ほっとルームレターを知っていますか？

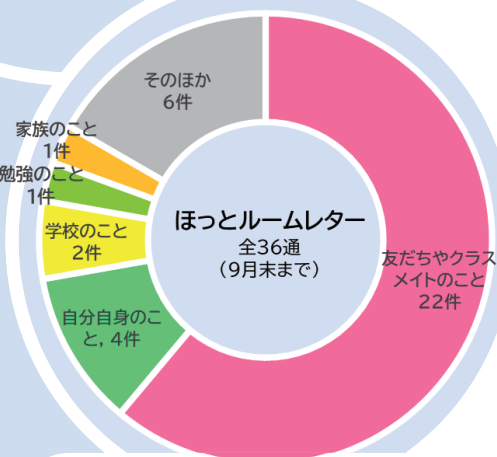
ほっとルームレターは、切手をはらずにポストに出すことができるお手紙です。

今年5月から、ほっとルームレターによる相談を始めました。市内の小・中学校や、児童館にレターを置いてあります。届いたレターには、心をこめてお返事しています。

児童館の場所は、市のホームページを見てね。



ここから取ってね！



令和7年9月末までに、全部で36通のレターが届いています。相談の内容は、友だちやクラスメイトなどのこと、自分の性格や習慣など自分自身のこと、学校の先生や家族のことについてでした。

ほっとルームでは、子どもからのどんな相談でも受け付けています。会って話す・電話・メールなどでも相談ができます。

「ほっとルームに相談するぞ！」って考えると、ちょっと大変そうですね…。でも、「日記みたいに、最近あったことを書いて、送ってみようかな…」という感じだったらどうでしょうか？ じっくり読んで、大切にお返事しています。よかったら、みなさんの「最近あったこと」を送ってみてくださいね。



レービーイー さわだ C P T※の澤田さん

※ C P T は、子どもの権利擁護委員の愛称 (children protect team の略) です。



取材に来てくれた
武蔵野大学のみなさん (前の列)

大学生がほっとルーム取材！

武蔵野大学の学生が、ほっとルームへインタビューに来てくれました。大学生が「これは伝えたい」と感じたことを、記事にしてくれました。



つぎ ページ みてね

だいがくせい しーぴーていー き 大学生がCPTに聞いてみた！ ほっとルームってどんなところ？



きょうりよく
協力：
むさしのだいがくあん とれ ぶれ なーしっ ぶがくぶ
武蔵野大学アントレプレナーシップ学部
たかまつじゅんきょうじゅ ぜ み むさしのだいがく ふいー るど
高松 准 教授ゼミ&武蔵野大学「フィールド
すたーでいーず ほってん びー にしとうきょうこ りしゅうせい
スタディーズ発展2B[西東京子ども]」履修生



だいがくせい るーむ しゅうこうしゃしん
大学生とほっとルームの集合写真

? ほっとルームってどんなところ？
こどもや保護者が、安心してなやみを相談できる場所です。
ともだちとの関係や家でのなやみ、
なんとなく気になることまで、
どんな小さなことでも相談できます。



こゝがほっとルームです

? どんない人が話を聞いてくれるの？
こどもの権利の専門家や、経験豊富なスタッフたちが、
がっこう せんせい うち ひと してん はんし き
学校の先生やお家の人とはちがった視点で、お話を聞きます。



しーぴーていー いんたびゅー
CPTにインタビュー



どうが つか いらす とさくせいちゅう
動画に使うイラスト作成中

しゅざい がくせい ～取材した学生から～

こんかい しゅざい しよくいん あた た こどもをむかえ入れる
今回の取材で、職員の方の温かさや、子どもをむかえ入れる
たくさんの工夫にふれることができました。ほっとルームが子どもにと
って安心して本音を話せる場であることを、改めて実感しました。

また、「相談できることは弱さじゃなくて、力なのです」という
しーぴーていー こゝろば いんしやう のこ ひとり たいせつ よ つづ
CPTの言葉が印象に残りました。一人ひとりを大切に寄りそい続け
る場所、地域に開かれた存在として、子どももおとなも気軽に立ち寄れ
る居場所であり続けてほしいと感じました。

? そうだん たいせつ
相談のときに大切にしていることは？
あなたの「ひみつ」をととても大切にしています。
せんせい うち ひと い
先生やお家の人にも言わないでほしい
という約束も、ちゃんと守ります。



せんもんいん いんたびゅー
専門員にインタビュー

? そうだん い
相談がないと行っちゃだめ？
そんなことはありません！相談だけでなく、
いばしよ あそ ば つか
居場所や遊び場としても使えます。
しんこく まえ もやもや だんかい
なやみが深刻になる前に「モヤモヤ」の段階から
相談できることを大切にしています。



じむきょく いんたびゅー
事務局にインタビュー

ほごしゃ かた
みんな・保護者の方へ
どんなことでも気軽に相談してください。
「あなたらしさ」を大切に、
あなたの思いを受け止めます。



ほっとルームの
しょうかい動画は
こちらから→
みんな見てね！



ほっとルームから、ひとことコメントです。

ほ

ほかの人には
言いにくいこ
とも、話して
よかったと思
ってもらえる
ように。



せきね
関根さん

っ

つぶやきは、
あなたの大切
なおもいか
も……。聞か
せてください
ね！



いり
井利さん

と

とりあえずほ
っとルームに
相談を。ほっ
とルームはあ
なたととも
に。



きむら
木村さん

ル

るいせんを、
つまらせない
ようにする。
泣きたいとき
は、がまんし
なくていいん
だよ。



なかじま
中島さん

ー(ウ)

うまいかな
いことでも、
あきらめない
でね。きっと
自分の力に
なるから。



あつかわ
厚川さん

ム

無理じゃね？
と思ったこと
でも、話して
みたら何か変
わるかもしれ
ませんよ！



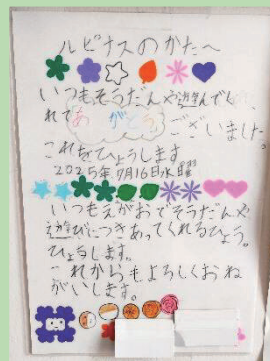
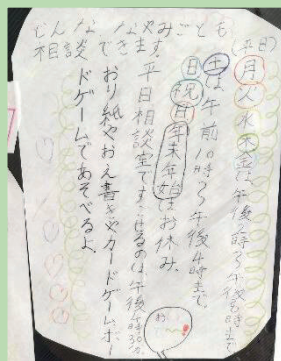
さわだ
澤田さん



↓ ほっとルームの看板（左）
や、ルピナスへの感謝状（右）
を作ってくれました。



↑ みんなで、相談室のかべに
手作りのかざりを作ってく
れました。



↑ お絵かきや折り紙のほか
に、トランプなど何人かで遊
べるものもあります。



ほっとルームは、相談だけでなく、子ども同士や、ふだんは相談を受けている
スタッフといっしょに、ひと時を過ごせる場所でもありたいと思っています。
「ほかにもこんなことができたらいいな」を教えてください、うれしいです♪



どんなことでも相談できます。

名前を言わなくても大丈夫。

あなた自身が一番よいと思える方法を
いっしょに考えます。



相談時間

平日 午後2時～午後8時
土曜日 午前10時～午後4時
日曜・祝日・年末年始は休み

相談方法

電話・メール・ほっとルームレター・手紙・FAX・
会って相談ができます。（原則18歳未満の子ども
のことも、おとなも相談できます。）

電話

フリーダイヤル クイック なやみなし
0120-9109-77

電話も相談も無料です。

携帯・公衆電話からも無料でかけられます。

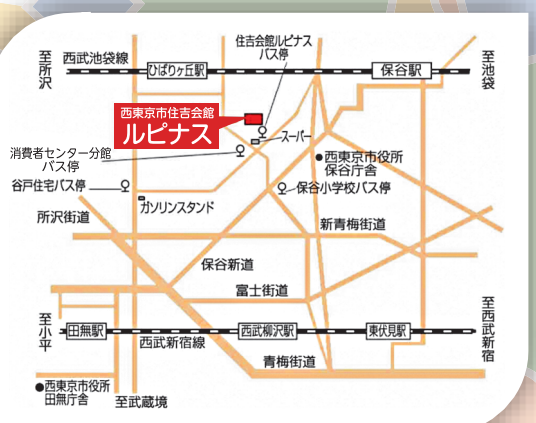
FAX

042-439-6646

手紙

メール

こちらからいつでも
送信できます。→



〒202-0005

西東京市住吉町6-15-6

すみよし会館ルピナス2階

子ども相談室 ほっとルーム 宛