



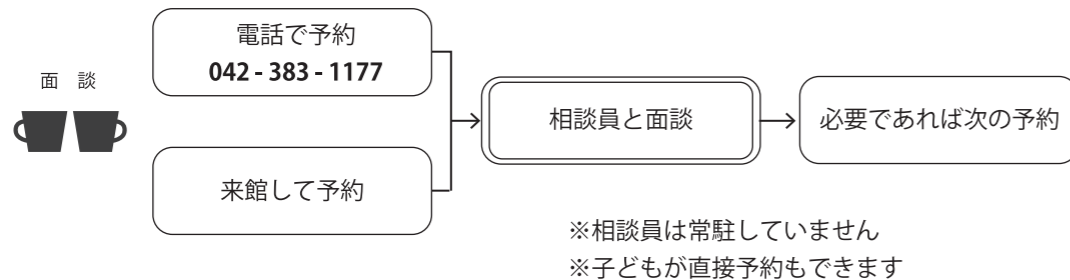
小金井市 東児童館 思春期相談

児童館は遊びに行くところというイメージが強いかもしれませんが、東児童館では、年齢を限定した相談場所として、思春期相談を行っています。

【住所】	小金井市東町 4-25-7
【連絡先】	☎ 042-383-1177 電話または直接児童館にて予約受付 (児童館開館中であれば随時)
【相談方法】	面談のみ
【相談日】	毎月1回 10:00～13:00 / 面談時間1時間
【子どもの対象年齢】	思春期の子どもとその保護者 (市内全域)
【相談員の資格】	臨床心理士
【継続相談】	可能
【子どもだけの相談】	可能
【親以外の相談】	市民であれば可能



相談の流れ



Message

思春期は、小学校高学年くらいから高校生世代になるくらいまでを指しますが、特に年齢に拘らず、10代のお子さん、またその親御さんのご相談をお受けしています。この時期は、心身ともに目まぐるしく変化してくる時期で、お子さんご自身自分に対して戸惑うことも多く、親御さんもそれまでの接し方ではなかなかうまくいかないなど、色々な難しさが生じやすい時期でもあります。そんな困り事を、気軽に周りに話したり聴いたりしにくい現代。だからこそ、こうした相談事業を活用していただけたらと願っています。話したいことが「まとまらないまま」「なんとなく」で構いません。是非、ご連絡をお待ちしております。
(思春期相談 臨床心理士)

きいて
みました

Q どんな相談ができますか？

A 思春期になって急にわからなくなったという声も多いですし、その時期に特化して相談を受けています。年齢的にはお子さんが小学校高学年くらいからになります。

例えば

不登校 / 親子のコミュニケーションが難しい / 友人関係 / 進路 / うつなどの精神的な疾患 / 異性とのつきあい / 行動の変化 / 非行 / ネット依存 等々

Q 中学生になると不登校が増えると聞きますが？

A そうですね、不登校の相談は多いです。お子さんにとっては学校がストレスになる場合もありますが、担任や養護の先生とか、なるべく家庭だけで抱えないような体制づくりをしたいと思います。学校との関わりが途絶えてしまうのも心配なので、なるべく家庭訪問してくださいとか、親から学校に連絡していただくなど、極力連絡を絶やさないでもらえるように伝えています。

Q 思春期という子どもも精神的に複雑になりますし、親子が違う考えを持つ場合も増えてきますが、その対応は？

A 確かに、親の言う事は聞いてくれないから、子どもにも面談を受けさせたい場合があるでしょう。でも、無理に来てもらうことは難しいので、親が自分で変えられる部分、工夫できる部分について一緒に考え、やってみてどうだったかを次の面談で確認するようにしています。親が相談していると話しやすいということがあります。以前児童館に来ていた子は懐かしいと言いながら来てくれたりします。三者で会って、それから子どもだけになることもあります。

Q 他の機関との連携や紹介はどうですか？

A スクールカウンセラーのことを詳しくお知らせしたりして、学校での相談を提案することもあります。学校だと近すぎるという方もいて、先生とのやりとりが難しいときは、その仲介をすることもあります。親の了解があれば先生にお会いすることもあります。なるべく柔軟に対応するようにしています。ここだけでは限界があるので、キーパーソンを探しながら相談を受けています。小学校のPTAに呼ばれて話をしたこともあり、それで相談に来られた方もいます。紹介ということではありませんが、他機関の情報を提供することはあります。

Q 相談日が月一回ということですが、予定を知るには？

A 市報に案内が載ります。ホームページ [小金井市東児童館](#) でも検索できます。

取材後記

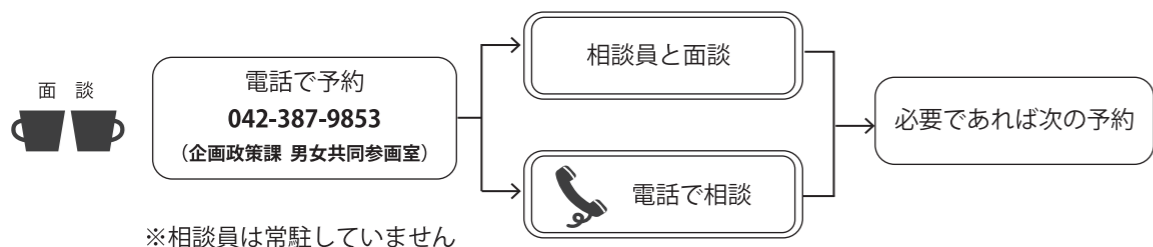
東児童館の思春期相談は10年程前からやっているそうです。相談員の方は、児童相談所に関わっていたこともあり、他市のスクールカウンセラーもやっているそうです。思春期に特化した相談窓口というのはあまりないので、活用してみたらどうでしょう。場所は東児童館ですが、市内の方ならどこに住んでいても大丈夫だそうです。

小金井市 女性総合相談

女性に特化した相談窓口です。自分のことや、夫婦関係、子どものことなど家族の悩み、職場や、近所の人間関係での悩みなどを相談できます。

【住所】	小金井市前原町3-41-15 小金井市役所第2庁舎内 1階市民相談室
【連絡先】	☎ 042-387-9853 (企画政策課 男女共同参画室)
【相談方法】	面談、電話相談 (要事前予約。予約時は匿名・仮名でも可能ですが緊急連絡先は教えてください)
【相談日】	金曜 (年47回) 13:30～16:30 (1日3コマ、1コマ1時間)
【子どもの対象年齢】	親として相談する場合は対象の子どもの年齢に制限なし 基本的に女性限定 (男性はお問い合わせください)
【相談員の資格】	臨床心理士等 (女性)
【継続相談】	可能
【親以外の相談】	可能。近所づきあいでの相談でもよい

相談の流れ



Message

女性が生活する中で直面する問題を気軽に相談でき、適切な助言と方向が見出せることを目的としています。

どのような悩みでもカウンセラーが話を聞きながら解決の方向性を一緒に考えてまいります。相談者がリラックスできるように心がけています。お悩みを話したい人はお気軽にご相談ください。どのようなことでもひとりで悩まず、困ったときにはお電話ください。(男女共同参画担当課長)

きいて
みました

Q どんな相談ができますか？

A 自分自身のこと、夫婦関係、子どもや家族の悩み、職場や、近所の人間関係など、悩んで困っているという程でなくても、話を聞いてもらいたい、ちょっとしたもやもやを聞いてほしいという感じでも大丈夫です。

気持ちの整理をしていく場です。専門の女性カウンセラーと一緒に考え、ご自分で解決方法を見出していくためのお手伝いをします。場合によっては関係機関を紹介する場合もあります。

例えば

自分の不調 / 夫婦関係、DV (夫婦間、子どもから、異性からのデートDV) / 子どもや家族の悩み 等々

Q 女性相談というと、子どもの相談が可能というふうに思わない方もいると思うのですが、子育てのことが他の問題から影響を受けたりすることもあると思います。そのあたりいかがでしょう。

A そうですね。まずはどんな内容でもいいのでお気軽にご相談ください。

Q DV (ドメスティックバイオレンス) は子どもにも影響があると聞きますが？

A そうですね。子ども自身が暴力を受けてなくても、それを見ているだけでも影響があります。安心して子育てをするためにもご相談ください。

連絡するのは勇気がいると思いますが、*東京ウィメンズプラザ等の連絡先が書いてあるDVカードがあるので、すぐ必要がなくても、手元に置いてもらっておくと思います。(市役所内トイレ等に設置)

<DVの相談先>

*東京ウィメンズプラザ 03-5467-2455

小金井警察署生活安全課 042-381-0110

東京都女性相談センター多摩支所 042-522-4232



Q 相談したいけれど、子どもの預け先がない場合は？

A 保育も利用できます。対象は、1歳以上～未就学児です。1ヶ月前までに申し込んでもらって、先着順となります。

Q 男性が相談できる場所はありますか？

A 男性の方で相談を希望される方はお問い合わせください。男性は都内にある専門相談機関をご紹介します。

取材後記

お話を聞いて、相談しようと思いついた時に敷居が高くなさそうだと感じました。予約は必要ですが、何を相談するかきちんと準備しなくても、ちょっとした話を聞いてほしい時にも使えます。面談だけでなく、電話でも専門家に相談できるのは心強かったです。また、相談者の了承があれば学校との連絡は可能だそうです。