

小学校4～6年生版

おおつっこ相談

秋号

つうしん

チーム通信



発行月：2026年10月
発行元：いじめ対策推進室



食欲の秋！ 秋になると、梨、りんご、ぶどう、かき、さつまいも、くり、きのこ、さんまなど、おいしい食べものがたくさんありますね。



ようなし
洋梨タルト、モンブラン、
アップルパイ…
スイーツ大好き♡



なし
毎年、梨とぶどうを
必ず、食べているよ！



あま〜いさつまいもに
塩をかけて食べる
のにハマってるよ！

【おおつっこ相談チームからみなさんへ】

季節が変わり、夏のつかれが出てくる頃ですね。なんだか心がモヤモヤするなあ…と思ったときは、ひとりでがまんしないで、あなたが安心できる大人に話してみてね。おおつっこ相談チームもみなさんからの相談を待っています！

3日間の

ホッと

お話タイム

11/4(水)・5(木)・6(金)の3日間

午後8時まで

お話を聞きます！

うまく話せなくてもだいじょうぶ！

あなたの気持ちをゆっくり聞かせてね！

お電話待ってるよ〜



ホッとできる
相談窓口

おおつっこほっとダイヤル

フリーダイヤル

おおつっこ

こんにちは

0120-025-528

無料
電話



相談できる曜日と時間

月曜～金曜：午前 9 時～午後 5 時
(火曜のみ：午前 9 時～午後 8 時)

※ 年末年始・祝休日はお休みです

チームしょうかい



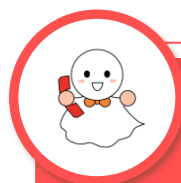
ホームページ



YouTube

ホームページや動画で
おおつっこ相談チーム
をしょうかいしています！
見てみてね♪

ほうほう おおつっこ相談チームへの相談方法



電話で
相談する

0120-025-528

おおつっこほっとダイヤル

フリーダイヤルなので
お金はかかりません



メールで
相談する

左の二次元コードからも相談できます！

学校から配られている
タブレットから相談できます



てるちゃんの
アイコンをさがして
タップしてね



会って
相談する

あすとはまおおつ
「明日都浜大津」の2階に
相談室があります
もよえきけいはんこはまおおつ
最寄り駅：京阪「びわ湖浜大津」

あなたのおうちの近くの
市民センターなどでも
会うこともできます



手紙で
相談する

〒520-8575
おおつしゃくしょ
大津市役所
おおつっこ相談チーム あて

10月後半に
「手紙相談用紙」を
学校から配ります



コラム

みんなちがってみんないい



あなたは、この言葉を聞いたことがありますか？

金子みすゞさんの詩「私と小鳥と鈴と」に出てくる言葉です。

「自分と意見がちがう」「自分の気持ちをわかってくれない」という
経験はありませんか？

ひとりひとり顔や体形がちがうように、

考え方や気持ちも、ちがいます。

あなたの顔や体、考え、気持ちは、あなただけのもの。

「**みんなちがってみんないい**」のです！！



だけど…

心がザワザワするときは、あなたが**話せそう**、話を聞いてほしいと
思う人に「自分はこう思うんだけど…」と伝えてみて！

少し心が軽くなるよ。



ココロがザワザワするとき



元気なんだけど、
気分がのらない。楽しくない。

やる気がでない。

なんだか、
集中できない。

何もしたくない。



からだ
身体がつかれたときは、横になって休むように、
ココロも休ませてあげましょう。

あせらず、まずはゆっくり深呼吸しましょう。

いつもの動作を少しだけ、ゆっくりていねいにしてみましょう。



ゆっくりお風呂に入る

ゆっくりていねいに字を書く

ゆっくり食事をする

いつもより長い時間眠る

なにもしないで、ゆっくりする

ゆっくりていねいに歯みがきをする



いつもより、ゆっくりていねいに行動してみると、
つかれたココロがだんだんおちついていきます。

やる気がでないときは、「とりあえず、これだけできたら OK」できそうなことから始めよう。

あせったときは、「どうしよう」ではなく「どうしたらいいかな・・・」って考えてみよう。

あなたは「ひとりじゃない」 かならず「わかってくれる人がいる」
ココロがモヤモヤしたり、ザワザワしたときは、おおつつこ相談チームを思い出してね。



おおつつこ相談チームは、みんなの応援団です。





二次元コードを読みこむとこたえが見れるよ！



1 お手本のように同じ絵どうしを線で結ぼう！

(例) (答え)

★線は1マスに1本だけで交差してはいけないよ。

★全ての白マスに線が通るよ。

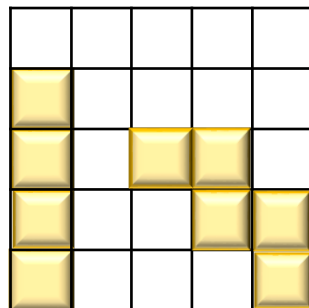
★ななめには進めないよ。

ちようせんしてみてね！

2 ぴったりはめてみよう！

★5×5のマスのあります。
すでに入っているピースをヒントにして下のピースがぴったりとはまるように入れましょう！

★ピースは1つあります。
あまるピースはどれかな？



※ピースは回転させたり、重ねたりすることはできないよ。

ピース

A B C D

あまるピースはどれ？

3 なぞなぞにちようせんしてみよう！

① ^{ちようせん}イカを応援している教科って何でしょう？

【ヒント】勝ってほしいと応援しているよ！

② ラクダとカメとサイが、買い物をしています。何をかうでしょう？

【ヒント】動物の順番を色々に入れかえてみよう！

③ ^{がっき}週2日しか使えない楽器ってどんな楽器？

【ヒント】週2日、ある曜日とある曜日にしか使えないよ！

④ ^{きけん}危険を知らせてくれる、ほうきってどんなほうき？

【ヒント】そうじはできないほうきだよ！

保護者のみなさまへ

「おおつっこ相談チーム」は、**教育委員会とは別の部署にある市の相談窓口**です。
子ども本人からの相談のほか、**保護者の方からの子どものいじめに関する相談**も受け付けています。

相談・お問い合わせ

まずは
下記ダイヤルまでお電話ください

0120-025-528
おおつっこほっとダイヤル

相談内容を許可なく
学校等に話すことはありません



面談

お子さんの気持ちや意向に沿った
解決方法を探します

子ども担当と保護者担当が
それぞれ話を伺います



関係調整

お子さんが望まれた場合、
問題解決に向けて
学校等と話し合いをすることもあります
※保護者の方の代弁は行いません



悩みや問題の解決

お子さんが「もう大丈夫！」「安心できた！」と思えるまでサポートします！

