



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。



おだ

洋梨タルト、モンブラン、
アップルパイ…
スイーツ大好き♡



すぎもと

毎年、梨とぶどうを
必ず、食べているよ！



みやべ

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、夏の疲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

お電話待ってるよ〜

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！



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

しょうかい
チーム紹介



ホームページ

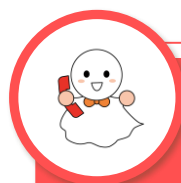


YouTube

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



おおつつこ相談チームへの相談方法



電話で
相談する

0120-025-528

おおつつこほっとダイヤル

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」

あなたの家の近くの
市民センターなどでも
会うことができますよ



手紙で
相談する

〒520-8575

おおつしゃくしょ
大津市役所

おおつつこ相談チーム あて

学校に置いてある
手紙相談用紙での相談は
お金はかかりません



「きっとだいじょうぶ！」



まじょ かどの えいこ
『魔女の宅急便』(角野栄子による児童文学)を知っていますか？

本で読んだ人、ジブリ映画で観た人もいるでしょう。

まじょ
魔女の家に生まれたキキが、自分自身で魔女として生きることを決め、
13歳の満月の夜に旅立ち、ひとり見知らぬ街でまじょ しゅぎょう
魔女の修行をするという物語です。

ちょうど、中学生の皆さんと同じ年代です。

まほう
キキが使える魔法は、ほうきで空を飛ぶことだけです。

キキは、自分ができるところを活かし、さまざまな人と出会い、
いろいろな困難にぶつかり、思い悩み、傷つきながらも前に進んでいきます。

どうしてもなく気持ちが沈んでしまった時、

「なんとかなる！」 「きっとだいじょうぶ！」

まじょ
キキは、自分で自分をはげまし、少しずつ魔女として、人として成長していきます。

生きていく中で、気持ちが落ちこむこともあるでしょう。

そんなときは、悪い方に考えすぎず、前向きに考えることができれば、

なや こ
悩みや不安を乗り越えることができます。

「自分を信じる心こそが、あなたの力になります。」

あなたなら、「きっとだいじょうぶ！」

おおつつこ相談チームは、みんなの応援団です。





だいじょうぶ

「大丈夫かな…」「心配だな…」と不安になることは、だれにでもあることです。

『不安』とは、気がかりなこと、心配なことがあったり、落ち着かなかつたりするときの気持ちです。

心の奥にかくれている気持ちを見つけ出すことが、『不安』の正体を知る手がかりになります。

わたしたちのかくれているいろいろな気持ち

- | | |
|--------------------|---------------|
| ◇失敗したらどうしよう | ◆自分って何だろう |
| ◆わたしのこと、どう思ってるかな？ | ◇わたしのことも見てほしい |
| ◇だれも、わかってくれない | ◆放っておいてほしい |
| ◆やる気がでない | ◇なんだかモヤモヤする |
| ◇笑っているけど、楽しくない | ◆つかれた |
| ◆逃げ出したい | ◇将来、どうなるんだろう |
| ◇うれしいはずなのに、何だかこわい | ◆勝手に涙が出てくる |
| ◆助けてほしいけど、ことばにできない | ◇友達ができない |
| ◇何をやってもうまくいかない | ◆何も考えたくない |

おすすめポイント①

自分の気持ちをノートに
書いたり、スマホのメモに
打ちこんだりして、
自分の気持ちを整理して
みよう！

いろいろな気持ちが重なり合うと、『不安』は大きくなり、ストレスとなります。

『不安』を感じることは、悪いことではありません。『不安』は心のSOSです。

あなたは、ひとりじゃない。

自分の気持ちをだれかに話すと不安な気持ちが少しラクになります。

SOSを出すことが最初の一步です！

ストレスを軽減するリラックスマethod

おすすめポイント②

目の前に熱々のココアがあることを
想像してみよう！

そのココアを冷ますように、
ゆっくりと息を「ふ～、ふ～」と
吐いてみよう。

目を閉じて、きれいなお花、
広い青空、大好きな推しを
想像しよう。

想像しながら、ふ～つと一息。
「私は大丈夫。大丈夫。」と
心の中で呟こう。

軽いストレッチ、ジョギングなどの
運動は、心のきんちょうを
和らげる効果があるよ。

おおつつこ相談チームは、
いつでもあなたの味方です。
一人でかかえこまず、
わたしたちに相談してね！

ちがう漢字を1つさがせ！！

LEVEL1

記記記記記記記記記記記記記記記
記記記記記紀記記記記記記記記記記
記記記記記記記記記記記記記記記記

LEVEL2

緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑
緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑
緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑

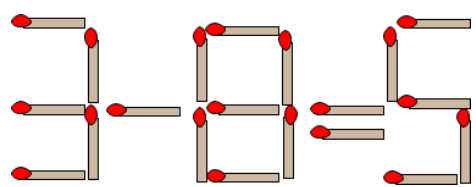
LEVEL3

貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸
貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸
貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸
貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸
貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸貸

マッチ棒を動かして、正しい式にしよう！

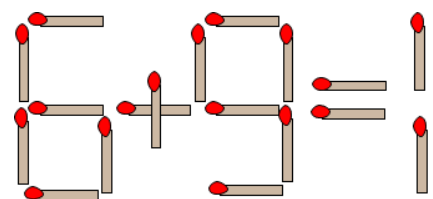
LEVEL1

1本動かして・・・



LEVEL2

2本動かして・・・



「あり」に隠れた共通点は？

	あり	なし
ある文字を消すと・・・	あした 明日	きのう 昨日
	最短	最長
	固い	やわ 柔らかい
	かた 肩たたき	マッサージ

保護者のみなさまへ

「おおつつこ相談チーム」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
おおつつこほっとダイヤル

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！

