



～ 中学校版 ～  
**おおつつこ相談チーム**  
**通信**



発行月:2026年6月  
ずいしんしつ  
 発行元:いじめ対策推進室

中学生のみなさん、こんにちは！ 新学期が始まって2か月が経ちました。

きんちよう  
 緊張していた気持ちも少しずつほぐれてきて、新生活にも慣れてきたのではないのでしょうか？

天気が悪い日や暑い日が続くと、「なんだか気分が上がらない」「なんだか疲れる」と  
 思うことも増えてくると思います。

そんなときは、**推し活**をする、いつもより**早く寝る**、**おいしいものを食べる**・・・など、

あなたがリフレッシュできる方法で、ひと休みしてくださいね。

あなたが安心できる友だちや**信頼**できる**大人**と**話す**こともリフレッシュの

1つになりますよ。

おおつつこ相談チームもいつでもあなたのお話を聞きますよ。



**ホッ**  
 とできる  
**相談窓口**

**おおつつこほっとダイヤル**  
 フリーダイヤル おおつつこ 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

**チーム紹介**



ホームページ



YouTube

ホームページや動画で  
**おおつつこ相談チーム**を紹介しています！  
 いちど見てみてね♪

**お知らせ**

**6月22日(月)～6月26日(金)**は  
**毎日 午前9時～午後8時** まで  
 電話相談を受け付けます。

友だちのこと、学校のこと  
なや  
 悩んだりしたときは、電話してね！

**メンバー紹介**



みやば



おだ



すぎもと

相談  
 まってるよー！

# おおつっこ相談チームへの相談方法



**0120-025-528**

おおつっこほっとダイヤル

**電話で**  
相談する

フリーダイヤルなので  
お金はかかりません



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



**メールで**  
相談する



てるちゃんの  
アイコンをさがして  
タップしてね



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」

**会って**  
相談する

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



〒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


**手紙で**  
相談する

学校に置いてある  
手紙相談用紙での相談は  
お金がかかりません




## コラム

### ～自分の気持ちを伝えてみよう～

みなさん、相手に気を使いすぎて疲れる… という経験はありますか？

「友だちには嫌われたくないし、家族には伝えにくいし…」ということもありますよね。

自分の気持ちを言わないとどんどん苦しくなってしまいます。

心が苦しくなると、お腹や頭が痛くなることも…




でも急に自分の気持ちを相手に伝えようと思っても、すごく難しいですよね。


『**急がず、ゆっくり**』と自分の気持ちを相手に伝える練習をしていきませんか？

最初は伝えやすい人に伝えてみよう！言葉で伝えにくかったら、手紙でも大丈夫！

きっとあなたの気持ちをわかってくれる人、助けてくれる人がいますよ。

自分の気持ちに正直になってもいいですよ。

おおつっこ相談チームはいつでもあなたの味方であり、

安心して生活していけるように応援しています。



## 子どもからの相談はどれくらいありますか？



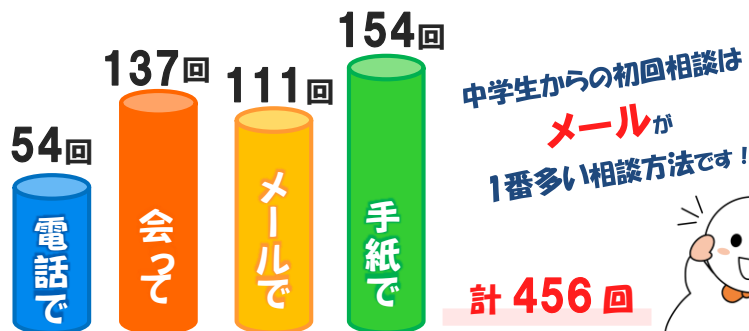
令和7年度は、**136人** の子どもたち（小学生、中学生、高校生など）が、おおつっこ相談チームに相談してくれました。そして、子どもたちとの相談回数の合計は、**456回** となりました。これは、1人の子どもと**3回** 以上やりとりしたことになります。

一度話してスッキリする人もいれば、<sup>なや</sup>悩みがなくなるまで相談してくれた人もいました。

## みんなはどんなふうに相談していますか？



みんなは**どんな方法**で相談していますか？



みんなは**どんなとき**に相談していますか？



**友だちのこと、学校のこと、自分のこと**なんでも話してね！！

- ・いやなことを言われた、された
- ・仲間外れにされた
- ・SNSで悪口を書かれた
- ・<sup>かげぐち</sup>陰口を言われている気がする
- ・みんなにどう思われているのか不安
- ・なんだかモヤモヤした気持ちが続いている
- ・学校に行きたくない
- ・クラス、部活になじめない
- ・ひとりぼっちに感じる

## 相談してくれた子どもたちの声

最初は「初対面の人にうまく話せるかなあ…」と不安だったけど、ゆっくり話をきいてくれたから、安心して話すことができました！



Bさん



また何かにこまった時や<sup>なや</sup>悩んだりした時は、相談したいと思う！

## おおつっこ相談チームからみなさんへ



会ったことのない大人に相談するのは、少し勇気のいることかもしれませんが、何かこまったことがあれば、あなたの相談しやすい方法でいつでも<sup>れんらく</sup>連絡してくださいね。



# お楽しみコーナー

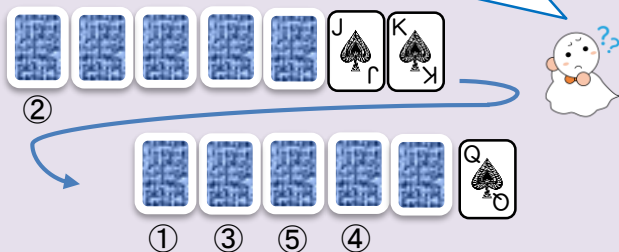


答えはこちら



二次元コードを  
読みこむと  
答えが見れるよ!

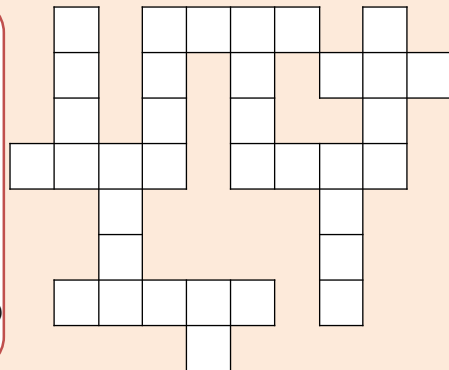
**1** ①②③④⑤に入る文字を解読して、  
答えを導き出してください。



答え

**2** 県庁所在地を当てはめてマスをうめよう。

ふくおか (福岡県)  
ふくしま (福島県)  
ふくい (福井県)  
さいたま (埼玉県)  
たかまつ (香川県)  
まつやま (愛媛県)  
せんだい (宮城県)  
やまぐち (山口県)  
とくしま (徳島県)  
みと (茨城県)  
うつのみや (栃木県)  
おかやま (岡山県)

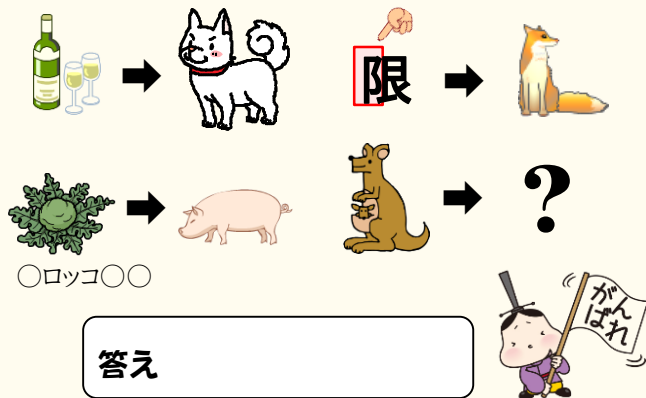


言葉はすべて使ってね。

同じ言葉は1回しか使えません。

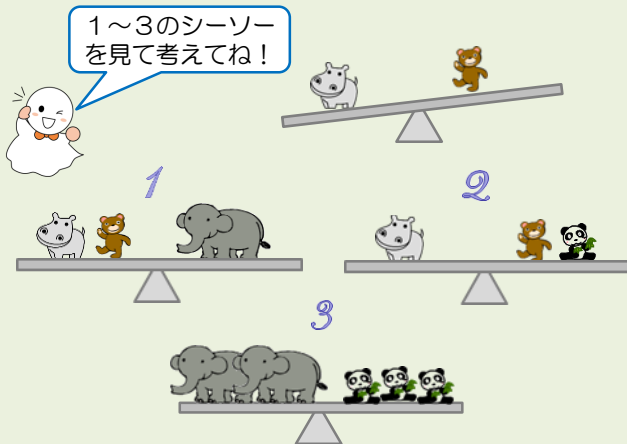


**3** ? の生き物は何でしょう?



答え

**4** 熊があと何頭乗ればつり合うでしょう?



## 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!

