

# おおつっこ相談チーム通信 秋号

## 中学生のみなさん こんにちは!



4月から半年が過ぎて、朝夕は冷え込むことも多くなり、季節はもうすっかり秋ですね。みなさん、元気に過ごしていますか？

2学期はいろいろな行事がありますね。慣れないこともあるかもしれませんが、あまり無理せず、あなたのペースを大切に過ごしてくださいね。

おおつっこ相談チームは、みんなが笑顔で学校生活を送れるように応援しています！困ったり、悩んだりした時は、いつでもおおつっこに相談してね。

## どうやっておおつっこに相談するの!?

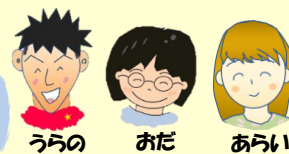


おおつっこに相談したら、学校に知られるの？

名前とか学校名とか言いたくないな…



## 安心しておおつっこに相談してね!



電話で



会って



手紙で



## どんなふうに話したらいいの？

ただ話を聞いてほしい

「ただ話したいだけ」でもいいよ!

うまく話せないかも…

うまく話せなくても大丈夫! 話しやすいところから話してね。

いやなこと・困ったことがあった

あなたの気持ちを大切にしながら、話を聞くよ。  
あなたはどうしたいかな?

他の人に言わないでほしい

あなたの許可なく他の人に話したりはしないよ!  
秘密は守るので安心して話してね。

どうしたらいいかわからない

あなたの話を聞いて、どうしたらいいか一緒に考えるよ。  
おおつっこからもアイデアを出すよ。

名前や学校名を言いたくない

名前や学校名は言わなくても大丈夫だよ!

あなたが安心できるまで何度でも話を聞くよ。

ひとりでなやまずに話してみてね。あなたからの連絡を待っています!





# おおつっこ相談チームへの相談方法



電話で  
相談する



会って  
相談する



手紙で  
相談する

↑  
おおつっこ相談チームの  
ホームページも見てね!

友だちとうまくいかない…

仲間外れにされている気がする…

SNSでいやなことがあった…

傷つくことを言われた…

なんだかイライラ・モヤモヤする…

だれかとの関係でモヤモヤした時、  
話すとちょっと楽になるかも？



※この電話はお金がかかりません



## 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

月・水・木・金：午前9時～午後5時

火：午前9時～午後8時

※ 土日・祝休日・年末年始はお休みです

## コラム



### みちばた さ 道端に咲く花



あなたは、今朝、<sup>みちばた</sup>道端にどんな花が咲いていたか思い出すことはできますか？

わたしたちは、<sup>ふだん</sup>普段の生活の中で、<sup>ちようかく</sup>視覚や聴覚などの五感から様々な情報を受け取っています。しかし、そのすべてを認識できているわけではなく、<sup>せんたくてき</sup>選択的に意識を向けたものを認識しています。つまり、<sup>みちばた</sup>道端に咲いているキレイな花も、あなたがその花に意識を向けなければ、気づかずに素通りしてしまうということです。

生き物や草木が出す音や風が<sup>ほほ</sup>頬を撫でる感覚、人の表情や優しさなど、意識を向けることで初めて、その存在に気づくことができます。

アンテナを張って生活してみると、<sup>ふだん</sup>普段とは違う景色が見えたり、新しい発見に心が<sup>おど</sup>躍ったり、あたりまえに感じていた家族や親しい友人のぬくもりに気づくことができたりするものです。

いつもより少しだけ意識を広げて、あなたの周りにあるものを<sup>みわた</sup>見渡してみてください。思いがけない<sup>であ</sup>出逢いがあるかもしれませんよ。



# 気持ちを伝える方法を考えてみよう



## 気持ちを伝える3つのタイプ

あなたはどのタイプかな？

### うしろタイプ



自信がなくて自分の意見を言えず、ストレスをためてしまうことがある。

### ぶんぶんタイプ



乱暴な言葉で相手を責めたり、大きな声を出して自分の意見を相手におしつける。ちょっとしたことでトラブルになってしまうことがある。

### さわやかタイプ



相手の言動を尊重し、素直に自分の意見を伝えられる。

## こんな時、あなたならどんなコミュニケーション(会話)をする？

友だちと遊ぶ約束をしていたのに、すっぽかされた。

そのことには、ふれないようにする。

なんだよ！約束してたのに、うそつき。もう二度と遊ばない。

いっしょに遊ぶ約束だったから、ずっと待ってたんだよ。遊べなくて残念だったな。

保健室でけがの手当てをしてもらっていて、給食当番の片づけができなかった時に、「さぼり」と言われた。

ごめん…。

うるさい！「さぼり」じゃない！

ごめん。けがをして保健室に行っていたんだよ。片づけてくれてありがとう。

## 気持ちよくコミュニケーションするために覚えておいてほしい大切なこと

I am OK. You are OK.  
「わたしもOK。あなたもOK」

どちゅう  
途中で考えを変えてもいい

自分のことも、他人のことも大切にできればいいね

まちがえても大丈夫

あなたが思っていることを言うてもいい

ありのままのあなたでいい

「はい」「いいえ」を、あなたが決めていい

わからない時には、「わからない」と言うてもいい

なや  
人の悩みごとを、あなたのせいだと思わなくていい

あなたは、他の人と同じように大切にされていい

「欲しいものを欲しい」「したいことをしたい」と言うてもいい

あなたの考えを、言いたくない時は言わなくてもいい

親や友だちなどと良好な人間関係をきずいていくために、「アサーション」という考え方があります。

「アサーション」とは、「自分の気持ちや思いを大切にすると同時に相手の気持ちや思いを大切にする」というコミュニケーションの方法です。

人間関係は自分と相手が基本です。それぞれの相互尊重(自分を大切にし、相手も大切にする)、相互理解(異なる価値観や人間性、考え方を理解し合う)の気持ちや考え方を持ってほしいですね。





Q1 に入る文字は？

S か A → ソラ

B と O →



左側のひらがなを  
英語にすると…

答えは  
3文字の言葉です

Q2 に入る文字は？

< 36

<  < 36

<  36



に入るのはひらがなだよ

は色の名前です

Q3 に入る文字は？

K ↔

Y ↔

F ↔

↔



アルファベットをひらがなにすると…

Q4 に入る文字は？

= い

= んい

= さん

= ひと



ひとから考えてみると良いかも

は生き物の名前です

## 保護者の方へ

「おおつっこ相談チーム」は、大津市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。

### 相談方法

- ・お電話で
- ・直接会って



相談内容を許可なく  
学校などに話すことは  
ありません(守秘義務)



### 親子面談

お子さんの気持ちや意向を  
じっくり聴かせてもらい  
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

お子さんが望んだ場合、  
問題解決に向けて、学校と  
話し合いをしたり、  
お子さんの気持ちや意向を伝える  
お手伝いをすることもあります



### 悩みや問題の解決

お子さんが、「もう大丈夫!」「もう安心!」と思えるまで何度でも相談できます!

