

おおつっこ

そうだん 相談チーム通信 つうしん



てるちゃん



発行日：2020年6月
発行元：おおつっこ相談チーム
フリーダイヤル：0120-025-528

しょうがくせい

小学生のみなさん こんにちは！

今年は新型コロナウイルスのえいきょうで、休校がつづ



いていましたが、いよいよ学校が始まりましたね。

新しいクラス、新しい友だち、新しい先生、新しい生活習慣。学校でも今までとはちがったことがたくさんあって、なれるのに少し時間がかかるかもしれませんね。

休みが長かったから、朝、起きられない・・・



学校に行きにくい・・・

友だちからいやなことを言われた

新しいクラスで話せる人がいない

もし、クラスのことや友だちのことなどで、不安なことや心配なことが出てきたら、ひとりでなやまず、だれか大人の人に話してみてくださいね。

おおつっこ相談チームもみんなのお話をきくことができます。7月には、手紙の用紙もくばるので、「電話で話すのは苦手・・・」という人は手紙で相談することもできます。

みなさんが毎日えがおですごせますように ☺



おおつっこ相談チーム

ひみつはかならず守ります！

「こまったな・・・」「どうしよう・・・？」

そんな気持ちになったら、ひとりでなやまずにちょっと相談してみませんか？

自分の思っていることをだれかに話すと気持ちが楽になることがありますよ。



うらの



かわさき

名前を言わなくても相談できるよ！



おだ

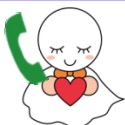
おおつっこ相談チームのしょうかいページにつながるよ



★おおつっこ相談チームへの相談は★



おおつっこ ほっとダイヤル



月・水～金曜日：午前9時～午後5時

火曜日：午前9時～午後8時

※土日・祝日・年末年始はおやすみです。

フリーダイヤル おおつっこ こんにちは

0120-025-528



手紙

電話がかけにくい
な・・・という人は
手紙で相談してね！

おくい先

〒520-8575 大津市役所

おおつっこ相談チーム
あて

遠事のほしい住所を
書いてくれたら、
そこにおくるよ！



会って話す

おおつ し ない

大津市内であれば、あなたがお話を

しやすい場所まで会いに行きます。

おおつっこ相談チームは、
4月から明日都浜大津へ
引っ越ししたよ！



- ・明日都浜大津2かい
- ・児童館
- ・ちかくの市民センター
- ・あなたのお家
- ・児童クラブ
- ・公園 など

コラム

「はなれる」勇気 ～気分てんかんの大切さ～

みんなは毎日の生活の中で「何かうまくいかないなあ・・・」とイヤになる時はありませんか？ 友だちや家族との関係・野球やテニスなど好きなスポーツ、絵をかく、ピアノをひく、ゲーム、遊び、工作などなど・・・好きな相手・好きなことでも「何かうまくいかないなあ・・・」と感じる時があると思います。そんな時どうしたらいいんだろう？

元野球選手のイチローさんは次のように言っています。

打てない時にこそ、勇気を持ってなるべくバットからはなれるべきです。勇気を持ってバットからはなれないと、もっとこわくなる時があります。そういう時にどうやって気分てんかんをするかは、すごく大事なことです。



たくさんヒットを打っていたイチローさんでも調子の悪い時があったんだね。今やっていること、目の前のことから「はなれる」って少し勇気がいるね。ついつい、「もう1回！」「今やらないと・・・」「今言わないと・・・」って、目の前のことにこだわってしまう時もあるね。

でも、そんな時はちょっとはなれて、時間をおいて、気分てんかん！ をすると、次にもう一度やってみたら、うまくいく時があります。みんなも「はなれる」勇気を心の中に持ち、うまく気分てんかんができるようになってほしいなと思います。

どうして「やりかえし」っていけないの？

「やりかえし(しかえし)」ってわかる？ 人からたたかれたらたたきかえす、いやなことを言われたら言いかえすことだよ。 **「やりかえしたらダメ！」** って言われるけど、どうしてダメなの？ いくつかの理由をしようかいるね。



やる

やりかえす

理由① いつまでも終わらない



自分がやりかえす→相手もやりかえす→また自分もやりかえす
おたがいにやりかえして、いつまでも終わらない・・・
どんどんややこしくなって、何も解決しないね。

理由② 自分も悪者になってしまう

はじめは「やられたらからやりかえした」だけかもしれないけれど、まわりで見ている人からは、自分も「悪いことをしている人」と見られてしまう。そうすると、自分のことを助けてくれる人や、味方になってくれる人はいなくなってしまうかもしれないね。



理由③ おたがいにイヤな気持ちになる

「やりかえすとスッキリする」と言う人がいるかもしれない。でも、心がスッキリするのはその時だけ。その後はなんだかモヤモヤしたようなイヤな気持ちになったりしないかな？ やりかえしをすると、相手だけでなく、自分の心もきずつけてしまうよ。



じゃあ、イヤなことをされた時は、どうしたらいいの！？



やめて！



① 「いやだ」「やめて」と言う

はじめにたたいてきた人は、「たたかれたらどんな気持ちになるか？」がわかっていないと思うんだ。

相手に「やめて」「いや」と言う。



自分の気持ちをつたえよう

② その場からにげる

やられたらイヤだけど、やりかえさないで、その場からにげる。
相手からはなれる。きよりをおく。
なるべくつき合わないようにする。



③ 相談する

こまった！ どうしよう？
自分ではどうすることもできない。
そんな時は、一人でかかえこまないで
まわりの大人の人に
相談する。



自分にできることからやってみてね！ あなたを助けてくれる人はたくさんいるよ！

