

おおつつこ

そうだん 相談チーム通信



発行日：2021年11月
発行元：おおつつこ相談チーム
フリーダイヤル：0120-025-528

小学生のみなさん こんにちは！



今年^{しん ねん}は新^{しん}型^{がた}コ^こロ^ろナ^なウ^うイ^いル^るス^すの影^{えい}響^{きやう}で、学^{がく}校^{がう}ではい^いろ^ろい^ろな^なき^きま^まり^りや守^{まも}ら^らな^なく^くては^はい^いけ^けな^ない^いこ^こと^とが^がふ^ふえ^えたり、行^{ぎやう}事^じが^がな^なく^くな^なつ^つたり^りし^して、い^いつ^つも^もと^とは^はち^ちが^がう^う学^{がく}校^{がう}生^{せい}活^{かつ}を^を送^{おく}つ^つて^てい^いる^ると思^{おも}い^いま^ます。マ^まス^クを^を外^はぜ^ぜな^ない、給^{きゅう}食^{じよく}の^の時^じ間^{かん}は^はし^しや^やべ^べら^らな^ない、休^{きゅう}み^み時^じ間^{かん}も^も友^{とも}だ^だち^ちと^と距^{きょり}離^りを^をと^とつ^つて^て・・・な^など^ど気^きを^をつ^つけ^けな^なけ^けれ^れば^ばい^いけ^けな^ない^いこ^こと^とが^がた^たく^くさ^さん^んあ^あり^りま^ます^すね。い^いろ^ろい^ろと^と大^{たい}変^{へん}で^です^すが、感^{かん}染^{せん}予^よ防^{ぼう}を^をし^しな^なが^がら^ら自^じ分^{ぶん}た^たち^ちが^がで^でき^きる^るこ^こと^とを^をさ^さが^がし、楽^{らく}し^しん^んで^で生^{せい}活^{かつ}し^して^てほ^ほしい^いな^なと思^{おも}い^いま^ます。

ま^また、ず^ずつ^つと^とマ^まス^クを^をし^して^てい^いる^ると^と相^{あい}手^ての^の表^{ひょう}情^{じやう}が^が見^みえ^えず、友^{とも}だ^だち^ちの^の気^きも^もち^ちや^や思^{おも}い^いが^が伝^{つた}わ^わり^りに^にく^くい^いな^なと^と感^{かん}じ^じて^てい^いる^る人^{ひと}も^も多^{おほ}い^いと思^{おも}い^いま^ます。お^おお^おつ^つこ^こ相^{そう}談^{だん}チ^ちーム^むの^のて^てる^るち^ちゃ^{ゃん}も^も・・・

マスクなし **マスクあり**

にっこり！

もしかして
おこってる？

マスクなし **マスクあり**

ほほえみ

もしかして
ないてる？

マスクなしのて^てる^るち^ちゃ^{ゃん}は、ど^どち^ちら^らも^もわ^わら^らつ^つて^てい^いま^ます^すが、マ^まス^クを^をつ^つけ^けると、ち^ちが^がう^う表^{ひょう}情^{じやう}に^に見^みえ^えて^てし^しま^まい^いま^ます^すね。

友^{とも}だ^だち^ちと^と気^きも^もち^ちよ^よく^くす^すご^ごす^すた^ため^めに^に・・・

自然^{しぜん}な^なアイ^{アイ}コン^{コン}タ^タク^ク
て^てい^いね^ねい^いな^な言^{こと}ば^ばで^で伝^{でん}え^える



み^みぶ^ぶり^りや^や手^てぶ^ぶり^りを^を使^{つか}う

わ^わか^かり^りや^やす^すく^くは^はっ^っき^きり^り言^いう

マ^まス^クご^ごし^しの^のコ^こミュ^{ミュ}ニ^ニケ^ケー^ーシ^ショ^ョン^ンを^をじ^じょう^{じょう}ず^ずに^にと^とれ^れる^ると^とい^いい^いで^です^すね^ね！



ひ^ひみ^みつ^つは^は
ま^まも^もり^りま^ます^す！

おおつつこ相談チームです！

「こ^こま^また^たな^な・・・」「ど^どう^{どう}し^しよ^よう^う・・・？」

そ^そん^んな^な気^きも^もち^ちに^にな^なつ^つたら、

ひ^ひと^とい^いで^でな^なや^やま^まず^ずに^に相^{そう}談^{だん}し^して^てみ^みま^ませ^せん^んか^か？

だ^だれ^れか^かに^に話^わさ^さと、気^きも^もち^ちが^が楽^{らく}に^にな^なる^るよ。



か^かわ^わさ^さき

名^な前^{まえ}を^を言^いわ^わな^なく^くて^ても^も相^{そう}談^{だん}で^でき^きる^るよ^よ！



こ^こん^んな^な時^じは^は相^{そう}談^{だん}し^して^てね^ね！

- ・ な^なか^かま^まは^はず^ずれ^れに^にさ^され^れた
- ・ い^いや^やな^なこ^こと^とを^を言^いわ^われ^れた
- ・ 学^{がく}校^{がう}に^に行^いき^きた^たく^くな^ない
- ・ イ^いラ^らイ^いラ^らす^する^るこ^こと^とが^があ^あつ^つた
- ・ 気^きも^もち^ちが^がも^もや^やも^もや^やす^する
- ・ 話^わを^を聞^きい^いて^てほ^ほしい



★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

電話代は
かかりません

※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



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、
明日都浜大津にいるよ！



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！

- ・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

- 大津市内在住または市内の学校に通っている方で、おおむね18歳以下の方が相談できます。
- 秘密は守ります。相談者の許可なく、相談内容を誰かに話したりはしません。
- いじめに関する相談であれば、保護者からの相談も受け付けます。

コラム



泣いてもいいんだよ

「泣いたらスッキリした」こんな経験はありませんか？

世の中では、泣いたりすると、「めそめそするな」と言われることがあります。でもね、「泣く」ことは、心が元気になるためにとっても大事なことなんだよ。「泣く」ことには、心が安定するこんな働きがあるよ。

- ・脳の中で、心のバランスを整えてくれる“セロトニン”がふえる。
- ・なみだは、ストレスのもとになる物質を体の外に出してくれる。

だから、泣くとスッキリするんだね。

「体は石けんであらい、心はなみだであらう」という古くから伝わる外国のことわざもあるんだ。

たまねぎを切った時に流れるなみだや目に何か入った時に出てくるなみだじゃなくて、悲しい時、くやしい時、感動した時…

気もちがゆれ動いた時に流すなみだは、
とっても大切な、なみだなんだよ。



泣きたくなったら、どうか泣くことをがまんしないで。
安心できる場所で、泣きたいだけ、泣いてもいいんだよ。

「自分らしさ」「自分らしく」って何だろう？



みんなは「自分らしさを大切にしたい」とか「自分らしくしたいんだよ」とか言われたことはあるかな？
でも、「自分らしく」「自分らしさ」って、いったい何なんだろう！？

自分で思いつかない時は
だれかに聞いてみるもいいね！

Q あなたは自分のどんなところが好き？

明るい やくそく 約束を守れる まも すなお / リがいい えがお いつも笑顔 しょうじき 正直者
 おもしろい  気がきく やさしい  歌がうまい 
 なみだもろい  元気 せわす 世話好き い いやし系 あつ すぐに熱くなる などなど

などなど、たくさんあるよね！みんなはこんなことを感じたことはないかな？

自分らしく遊んだり、勉強したりすることができる時

楽しい・おもしろい 

遊びや勉強の中でうまく自分を出せない時

しんどい・つらい 

人はだれでも得意なこともあるし、苦手なこともあります。できる自分もできない自分も、全部
本当の自分だよ！できないことも自分の個性として受け入れられたらいいね。ぜひ書いてみてね！

「自分らしく」すごすためには？

たとえば、

- 自分を → すきになる 
- 自分を → 大切にする 
- 自分の → 気持ちをつたえる 
- 自分の → 夢やもくひょう  にチャレンジする
- 自分が → 楽にすごせる時間や  場所がある
- 自分で → 考える きめる 
- 自分と → ほかの人をくらべない

自分の好きなもの・好きなこと

- 好きな食べ物
- 好きな歌
- 好きな場所
- 好きな時間
- 将来の夢
- 「いいな」と思う自分はどんな自分？

この世界で「あなた」はたった一人しかいません。
だれもがみんな、かけがえのない大切な存在です。
みんなが毎日、「自分らしく」すごせますように・・・



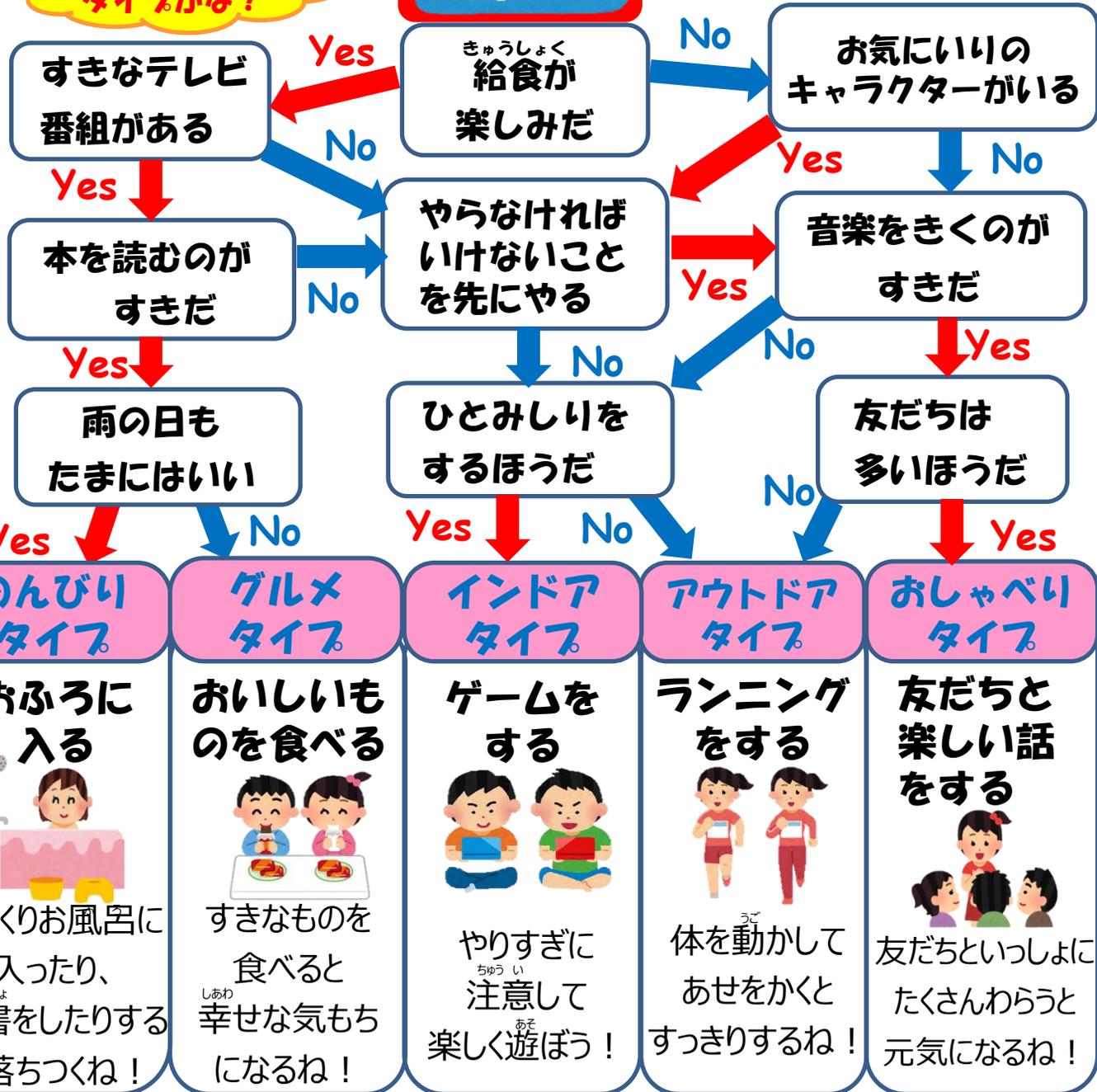
かいしょうほう
イライラ解消法
タイプ別チャート



いつもにYes・Noで答えて、自分に合うイライラ解消法を見つけよう！

あなたはどの
タイプかな？

スタート



お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました「令和3年度いじめ防止市民フォーラム」を、市ホームページ（市YouTubeチャンネル）にて映像配信しています。ゲストはJERRY BEANS（大津市出身：元不登校バンド）さんです。中学生のみなさんからのメッセージもあります。ぜひ、見てください。



動画につながるよ