

おおつっこ相談チーム通信

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



中学生のみなさん こんにちは！

今年^{しん なた}は新型コロナウイルス^{えい きょう}の影響^{えい ぎょう}で、学校^{がっこう}では行動^{せい ぎん}が制限^{せい げん}されたり、行事^{しやく しやう}が縮小^{しゆく しやう}されたりして、いつもとはちがう学校生活を送っていると思います。マスクを外せない、給食の時間は黙食、休み時間も友達と距離をとる、など気をつけなければいけないことがたくさんありますね。制限されている中ですが、感染予防をしながら自分達ができることをさがし、楽しんで生活してほしいなと思います。また、ずっとマスクをしていると相手の表情が見えず、友達の気持ちや思いが伝わりにくいなと感じている人も多いと思います。おおつっこ相談チームのてるちゃんも・・・

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
泣いてる？！

マスクなしのてるちゃんは、どちらも笑っていますが、マスクをつけるとちがう表情に見えてしまいますね。

友達と気持ちよくすごすために、「自然なアイコンタクト」や「わかりやすくはっきり伝える」「身ぶりや手ぶりを使う」など、マスクごしのコミュニケーションを上手にとれるといいですね！

おらせ 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、JERRYBEANS（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、ご覧ください。



動画につながるよ

おおつっこ相談チームです！

「こまったな・・・」「どうしよう・・・？」

ひみつは守ります！ そんな気持ちになったら、

ひとりでなやまずに相談してみませんか？

だれかに話すと、気持ちが楽になるよ。

名前を言わなくても相談できるよ！

こんな時は相談してね！

- 仲間はずれにされた
- いやなことを言われた
- 学校に行きたくない
- イライラすることがあった
- 気持ちがもやもやする
- 話を聞いてほしい

★おおつっこ相談チームへの相談は★

電話をかけにくいな・
という人は手紙で
相談してね！

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

送り先

〒520-8575

大津市役所 おおつっこ相談チーム あて



返事のほしい住所を
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。

- ・明日都浜大津2階
- ・近くの市民センター
- ・公園 など

- ・児童館
- ・あなたのお家

おおつっこ相談チームは、
あすとはまおおつ
明日都浜大津にいるよ！



おおつっこ相談チームの
紹介ページにつながるよ！



- 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。

人に頼っていいんだよ

分からないことや知らないこと、こまったことがあると、インターネットで検索したり、
本や雑誌を読んで情報を集めて、どうにか解決策を探そうとする。

インターネットの普及で、多種多様な情報を簡単に得ることができるようになったけれど、
どの情報を信じたらいいのかわからなくなることってないですか？

もし、その大量の情報にまどわされ、迷ってしまったら「イトコ取り」をすれば良い。

「イトコ取り」とは、自分で「これは、納得できる。」「これなら自分でもできる。」

「自分にとって心地よいもの、楽なもの、不快でないもの」を取り入れることです。

でも、もし解決策がなかなか見つからなかったら、自分で自分を追い込んでしまう。

「人に迷惑をかけてはいけない。」「自分のことは自分でしなくてはいけない。」って考えて、

ギリギリまでがんばって、孤立感だけがふくれあがってしまう。

一人でがんばって見たけれど、どうやっても解決策が見つからない時には、人に頼れば良い。

知っていそうな人や良い方法を思いつきそうな人に聞いたり、一緒に考えてくれる人に相談したり。

異なる考えが出てきて迷ったら、さらに人に相談する。そうやって、

人をいっぱい頼って解決策を見つける。誰にも頼らず生きていける人はいません。

頼れる人をどんどん増やして、その助けを借りながら生きていく。

人に頼ることは悪いことじゃない。

こまったときは、人に頼っていいんだよ。

「ゆっくり、深い」呼吸をしてみよう

ふだん自分がどんな呼吸をしているか、「意識」したことはあるかな？
たとえばこんな場面では、あなたの呼吸はどうなっているだろう？

テストで緊張している時

遅刻しそうであわてている時

イライラしている時

モヤモヤ不安な時

なにもやる気がでない時

実は、こんな心の状態の時、呼吸は「速く、浅く」なりやすいんだ。
呼吸が「速く、浅く」になると、
不安・怒り・緊張・焦りなどの感情が強まったり、
心がみだれやすくなるんだ。



心に余裕と安心を感じる時は、「ゆっくり、深い」呼吸になるよ。

「ゆっくり、深い」呼吸にはこんな効果があるんだ。

心が落ち着いて、リラックスできる

身体の緊張がほぐれる



腸内環境が整う

血流がよくなって、冷え、むくみを解消できる

やってみよう!

「ゆっくり、深い」呼吸のやり方



- 1 鼻から軽く息を吸う
- 2 口からゆっくりと息を吐く（目安は6～8秒くらい）
- 3 1、2をくり返す

ポイント

できるだけ体の力を抜いて、ゆ～っくりと息を吐いてみよう。

※鼻がつまっている時は、無理しないでね。

息はね、吸いすぎると、心がみだれたり、
過呼吸になったりしやすいんだ。息を吐くことが
大事だよ。「ゆっくり、深い」呼吸は、
あなたが自分の息を「意識」した瞬間から、
いつでもどこでもできて、費用もかからないよ。
不安や緊張を感じた時は、ぜひやってみてね。



