

おおつつこ相談チーム通信



発行日：2019年10月
発行元：おおつつこ相談チーム
フリーダイヤル：0120-025-528

中学生のみなさん こんにちは！

少しずつ気温が下がり、秋の気配が感じられるようになってきました。



体育祭や文化祭などいろいろな行事がありましたね。行事の中では、普段の生活とちがって、初めてのことや慣れないこともあったかもしれませんが、何事も無理せずに、自分のペースでゆっくり楽しみながら取り組んでいるといいなと思います。

なんとなく気分がモヤモヤしたり、ちょっと元気が出ないような時にはぜひ、

おおつつこ相談チームに連絡をしてください。 **おおつつこ相談チーム**は

みなさんが笑顔で過ごせるように、応援しています！ 😊



相談しても、大丈夫……？



みなさんは【相談する】ということにどんなイメージを持っていますか？

いろいろなことが気になって、なかなか相談しにくい人もいるかもしれません。

親が心配する……

こんなこと相談したら、カッコ悪い……

仕返しされたらどうしよう……

呼び出されるのがイヤだ……

大事になったらイヤだし……

自分さえガマンすれば……

相談していることが誰かに知られたら……



おおつつこ相談チームは、相談している人の許可なしに、相談内容をだれかに話すことはしません。相談している人の話をしっかりきき、その人が【してほしい事】【してほしくない事】を確認しながら、安心できる方法をいっしょに考えていきます。

秘密は必ず守ります！安心して相談してください 😊

★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

相談時間

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。



↑
おおつっこ
相談チーム
の紹介ページに
つながるよ



フリーダイヤル おおつっこ こんにちは

0120-025-528



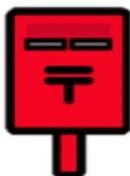
手紙

送り先

〒520-8575 大津市役所 おおつっこ相談チーム あて

手紙で相談すると……

- ①手紙を書く → ②ポストへ投函^{とうかん} → ③市役所に届く → ④おおつっこ相談
チームが返事を書く



⑥みんなの手元に届く

⑤ポストへ投函^{とうかん}

返事のほしい住所
を書いてくれたら、
そこに送るよ！

おおよそ1週間後



会って話す

電話で話すのは
ちょっと苦手……



大津市内であれば、あなたが希望する場所まで、会いに行きます。
まずは、連絡してくださいね！

顔を見て話す方が
話しやすいなあ

- ・大津市役所別館2階
- ・あなたの家
- ・近くの市民センター
- ・児童館
- ・児童クラブ
- ・公園など



「あなた」の言葉で 伝えよう

今、あなたの周りにいる人を見てみてください。
 その人たちが今、何を考えているか分かりますか？
 「この人はこう考えているだろう」「こういう気持ちだと思う」と
 なんとなく感じとることはできるかもしれないけれど、
 全部は分からないよね。

あなたの周りの人も、あなたが考えていることや気持ちが
 全部分かるわけではありません。

周りの人に あなたの本当の気持ちを分かってもらうのって 難しいよね。

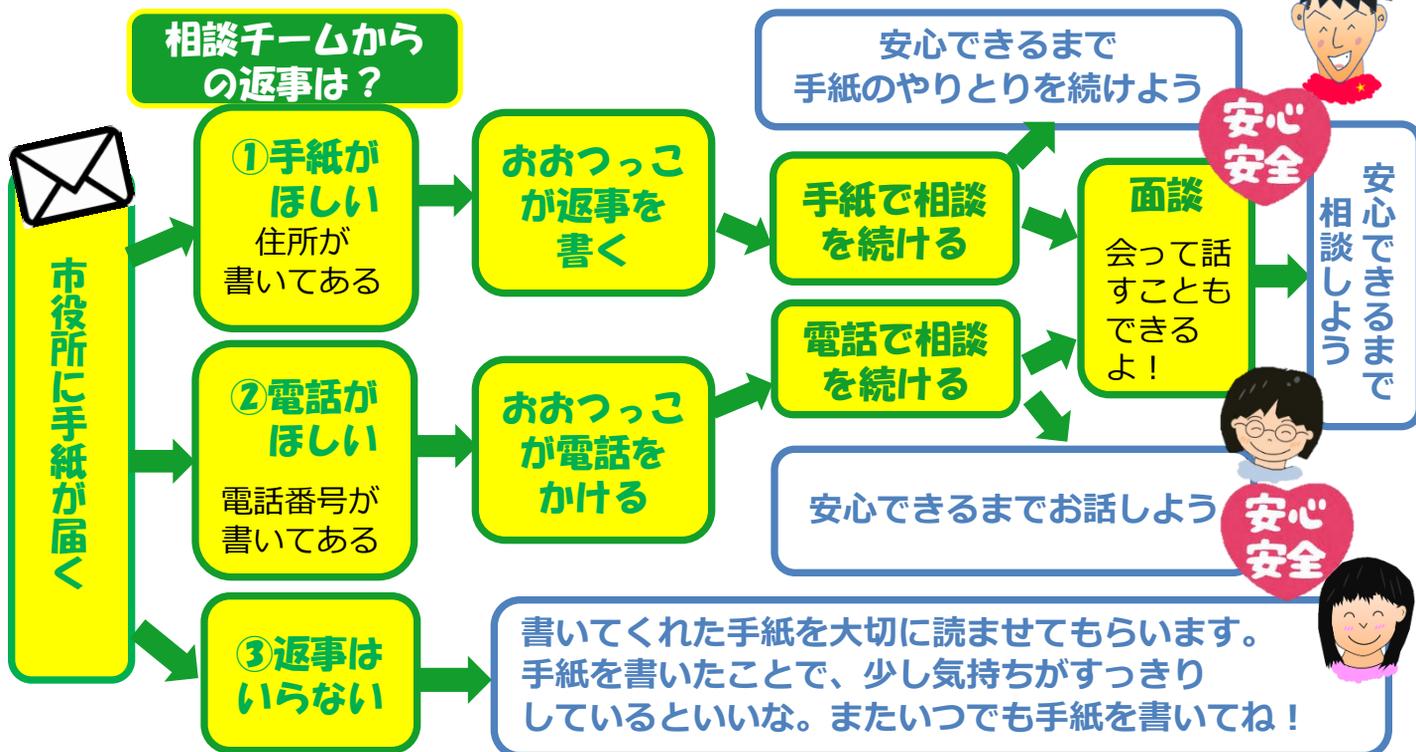
『あなた』のことを誰よりも知っているのは、『あなた』だけです。
 『あなた』に合った一番の方法を考えるには、まず『あなた』の言葉が必要です。
 「この人になら話してもいいかな」という人がいたら、
 『あなた』の言葉を伝えてみてくださいね。



手紙相談をすると・・・



おおつつこ相談チームでは毎年6月と10月に手紙相談の用紙を配っています。
 手紙相談をしたら、その後どうなるのか？を図にしてみました。



手紙相談からスタートした場合でも、いろいろな相談方法につながります。
 私たちは、手紙のやりとりや電話を通して、みんなの話をじっくりききたいと
 思っているので、できれば、手紙には連絡先を書いてくれたらうれしいです。

やってみよう!



こんなときどうする？すころく

こんな時、自分だったらどうするかな？と考えながら、やってみてね！

スタート



全員リレーで
クラスメイトが
転んだ！



大事なところで
失敗されたら
がっかりするね。
でも、責めないで
「ドンマイ！
(Don't mind!)
気にするな！」
と言ってあげよう！

A. なにやってんの！

B. ドンマイ！

1マス
すすむ

2マス
すすむ

3マス
すすむ

3マス
すすむ



「できないこと」ではなく、
「できていること」
を見つけよう！
アドバイスする時は、
自分の成功した経験
などを伝えてあげよう！

ケンカした後は、
気まずいよね。
でも、思い切って
話しかけてみよう！
気まずいのは相手も同じ。
きっと話してくれるはず！



行き止まり

逆上がりができな
くて悩んでいる人に
何て言う？

A. 「〇〇に気をつけて
やったらできるよ！」

B. 何でできないの？

4マス
すすむ

友達とケンカして
仲直りする時、
何て言う？

A. 「この間は言いすぎて
ごめんね」

B. 昨日のテレビ見た？



4マス
すすむ



3マス
すすむ

3マス
すすむ



工事中



ゴール



家族や友だち、
身近な人だから大丈夫！
いやいや、
相手は「大切な人」
だということを忘れないでね！

