

小学校3年～6年生版

発行月：2023年7月
発行元：いじめ対策推進室

おおつっこ 相談チーム通信

夏号

小学3・4・5・6年生のみなさん こんにちは！

だんだんと暑くなってきましたね。今のクラスや教室にはなれましたか？新しい学校生活になれるために、エネルギーをたくさん使った人もいるのではないかなと



思います。気がつかないうちに「つかれ」がたまっていることもあるので、「やる気がでないなあ…」「なんだかいつもとちがうなあ…」と少しでも感じたときは無理せず休みましょう。右のページの「コラム」をぜひ読んでみてね！

6がつにカードをくぼりました！

おほつっこ相談チーム

わたしたちは、いじめや友だち関係などでなやんでいる子どもたちが安心と元気をとりもどすまでサポートしています！

あなたはひとりではありません
おほつっこ相談チームが
あなたの力になります
ごまった時はひとりでなやまずに
話してみてください



おだ



あらい



うらの

「おほつっこ相談チーム」に相談してね！

電話で話す



会って話す



手紙で話す



おほつっこほっとダイヤル

フリーダイヤル おほつっこ 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



ホームページも見てね！
おたのしみコーナーの答えも
のっています！

コラム

つかれたらひと休みしよう！

みなさん、最近こんなことはありませんか？

イライラする (怒) ほっとする (疲) やる気が出ない (憂) …など。

そんな時は「もっとがんばらなきゃ」と無理しないでね。ふだんの元気なときの自分とちがうと感じたら、つかれているのかも。つかれたということはたくさんエネルギーを使っただけということ。

「よくがんばったね」と自分に声をかけてあげて、また元気になるために、ゆっくり休むことも大切だよ。

休む方法で一番おすすめなのは「ねむる」こと。早めにお布団に入ってぐっすりねむれたら、それだけで次の日すっきりしていることも多いよ。

ほかには「ゆっくりお風呂に入る」、「好きな音楽を聞く」…など。からだところがホッとすることをしてみてくださいね！



ちゃんとねむれているのにつかれが取れなかったり、ねむれない日がつづく時は、大人の人に話してみよう。





なぞ ① さんかくよめ

ヒント てるちゃんの好きな食べ物は？

か し よ た ら
ま が く た し わ
し る め

きみは、なぞが解けるかな？

答えは
このページを
見てね！



答え

なぞ ② 右はし 左はし こうごに見て

ヒント 色以外にも注目してね！

かなおういせよあ
もちあうあいのの
だちがにるいえじ
をくんいたまもけ
めてろみけじすよ

答え



わたしの
正体は？

なぞ ③

夕テ・ヨコ・ナナメ、3つのマスの数字を足すとすべて同じ答えになるよ。すべてのマスに数字を入れられるかな？

Q ①

8	1	6
		2

Q ②

8		
18		2
4		

どんなことが相談できるの？



半分以上が
小学生からの相談です！

昨年度、おおつっこ相談チームへの子どもからの相談は、**344件** ありました。会ったことのない大人に相談するのは、少し勇気のいることかもしれませんが、何かこまったことがあれば、いつでも相談してくださいね。

あなたといっしょに考えます！

Q みんなはどうやって相談しているの？



108件



105件



131件



Q どんな相談がくるの？



なにか仲間に入れてもらえない
いやなことを言われた
こまっている友だちがいる
がまんしていることがある

友だちのこと

自分のこと

人に話すのが苦手
自分に自信がない

学校に行きたくない
クラスになじめない
ひとりぼっちに感じる
クラスのいざこざが悪い

学校のこと

家族のこと

気持ちをわかってもらえない
心配をかけてしまいそう

なやみなくなるまで
何度でも相談できるよ！

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！

