

おおつつこ相談チーム通信

小学4・5・6年生のみなさん こんにちは！

季節はもうすっかり秋ですね。

みなさん、元気にすごしていますか？

おおつつこ相談チームは、みんなが安心して笑顔で生活を送れるように、おうえんしています！

不安なことや心配なことがあれば、ひとりでなやまずに、あなたが「話しやすいなあ。」と感じる大人の人に話してみてくださいね。

もちろん、おおつつこ相談チームもいつでもあなたの話をききます。

マスコットキャラクターの
てるちゃんです♪



おおつつこ相談チームを
しょうかいしているよ。
ぜひ見てね！



ホーム
ページ



動画

こんな時は、おおつつこ相談チームに相談してね

なかまはずれにされた 学校に行くのがいやだ クラスになじめない

いやなことを言われたり、
されたりした



友だちとけんかした

いじめでこまっている
クラスメイトがいる



イライラすることがあった

気持ちがモヤモヤする

話をしてみたら、気持ちがちょっと楽になるかもしれないよ



うらの

どうしたらいいか
いっしょに考えます



おだ

ひみつは
守ります



じっくりあなたの
話をききます



あらい

あなたが安心できるまでなんどでも話をきくよ。

ひとりでなやまずに話してみてね。あなたからのれんらくをまっています！



「^{そう だん}おおつっこ相談チーム」への相談方法



電話で



フリーダイヤルは
お金がかからない
電話だよ！

会って



あなたの^{そう だん}おうちの近く
などでも相談できるよ！

手紙で



〒520-8575
おおつっこ
^{そう だん}相談チームあて

メールで



コードを読みこんで
受け付けフォームに
入力してね

おおつっこほっとダイヤル

フリーダイヤル
0120-025-528

おおつっこ

こんにちは

月・水・木・金：午前9時～午後5時

火：午前9時～午後8時

※ 土日・^{しゅくきゅうじつ}祝休日・^{ねんまつおんし}年末年始はお休みです

コラム

大切なあなたの気持ち

うれしい 楽しい 悲しい くやしい
毎日すごしていると、いろいろな気持ちになりますね。

^{はら}腹が立ったり、イライラすることもある。

いかりの気持ちがいっぱいになると

「^{いかり}いかりの仮面」に^{しはい}支配されて

物や人をたたいたり、けとばしたくなることもある。



そんな時は、目をして、大きく息をすったりはいたり・・・

自分の心の奥にある「**気持ち**」をさがしてみてください。

さみしい くやしい 悲しい こわい 不安・・・

かくれていた「**気持ち**」に気づきます。

気持ちは目には見えないけれど、どんな気持ちも
あなたの大切な気持ちです。



うれしい気持ちをだれかに話すと、もっとうれしくなる。
いやな気持ちをだれかに話すと、いやな気持ちが少し減る。
あなたのいろいろな気持ちを、まわりのだれかに話してみてください。

気持ちの伝え方

あなたはどのタイプかな？

気持ちを伝える3つのタイプ

うじうじタイプ

自信がなくて
自分の意見を言えず、
ストレスをためてしまう
ことがある。

ぶんぶんタイプ

らんぼうな言葉で
相手をせめたり、大きな声
を出して自分の意見を
相手におしつけることがある。

さわやかタイプ

相手のことを大切にして、
素直に自分の意見を
伝えられる。

こんな時、あなたならどんなコミュニケーション(会話)をする？

友だちに貸していた本が汚れて
返ってきました。あなたは、
とてもいやな気持ちになりました。

そのことには、ふれないようにする。

なんで汚すの！ べんしょうしてよ！

汚れているけど、どうしたの？

学校帰りに友だちに「今日あそぼうよ」
と急にさそわれました。だけど、
あなたは体調がよくありません。

ん〜・・・いいよ。

今日は、ぜったい むり！

さそってくれてありがとう。
今日は体調わるいから ごめんね。

気持ちよくコミュニケーション(会話)するために覚えておいてほしい大切なこと

アイ アム オッケー ユー アー オッケー
I am OK. You are OK.
「わたしもOK あなたもOK」

あなたが思っていることを
言ってもいい

ありのままのあなたでいい

自分のことも、他人のことも
大切にできればいいね

「はい」「いいえ」を、
あなたが決めていい

わからない時には、
「わからない」と言ってもいい

あなたは、大切にされていい

人のなやみごとを、
あなたのせいだと思わなくていい

「ほしいものをほしい」
「したいことをしたい」と言ってもいい

あなたの考えを、言いたくない時は言わなくてもいい

まちがえてもだいじょうぶ

とちゅうで考えを変えてもいい

「自分の気持ちや思いを大切にすると同時に相手の気持ちや思いを大切にする」

コミュニケーション(会話)は、

まわりの人とのいい関係をつくれます。

人間関係は自分と相手が基本です。自分も相手も大切にして、

おたがいのちがう意見や考え方を理解しようとする気持ちを忘れないようにしたいですね。



おおつつこ お楽しみコーナー

答えは
このページを
見てね♪



Q 1

ぼう
棒を一本動かして数式を
かんせい
完成させましょう。



$$40-28=60$$



$$8+6+20=666$$



←の先 ちょっと
くふうがひつよう

Q 2



1から9までの数字が書かれたカードをく
ばりました。あらいさんの合計は、うら
のさんの合計より1多く、おださんより1少
なくなりました。あらいさんのカードをあて
てください。

6 3 □ □ □ □ 1 □ □



うらの



あらい



おだ

9枚のカードの合計は？

Q 3

下の言葉を読んでください。



判 環 馬 只 又

答え



読みが2文字のかんじ！

Q 4

てるちゃんからのメッセージを
かいどくしてください。

たたそうけただけんけまっ
たてたるたけよ。



てるちゃん



タヌキとケムシが協力してくれるよ。

保護者の方へ

「おおつつこ相談チーム」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!

