

おおつつこ 相談チーム通信

中学生版



発行月：2025年6月

発行元：大津市いじめ対策推進室

OTSUKKO
SODAN
TEAM

おおつつこ
はっとダイヤル。
ツラいダイヤル。おおつつこ。こんなにも
0120-025-528



中学生のみなさん、こんにちは！

新学期が始まって2か月が経ちましたね。
新しい生活には慣れましたか？
困ったり、悩んだりした時は、
おおつつこ相談チームに相談してくださいね。
おおつつこ相談チームは、みなさんが笑顔で生活を
送れるよう、応援しています。



マスコットキャラクター
てるちゃん



どんな時に、おおつつこ相談チームに相談する？

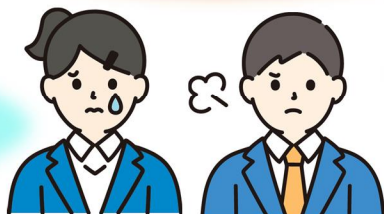
嫌なことを言われたり、されたりした

ただ話を聞いてほしい

仲間外れにされた

SNSで嫌なことがあった

だれに相談したらよいか
分からない



イライラすることがあった

どうしていいのかわからない

友達とうまくいかなくて、クラスに入りづらい・学校に行きたくない

あなたが安心して生活ができるまで、何度でも話を聞くよ



おだ

話してくれたことは誰にも言いません。
名前や学校名は言わなくても大丈夫。



すぎもと

ひとりで悩まず、話してみませんか？
話してみるとちょっと楽になるかも…

あなたからの連絡を待っています。





おおつっこ相談チームへの相談方法



電話で
相談する



会って
相談する



手紙で
相談する



メールで
相談する



フリーダイヤル
なのでお金は
かかりません



あなたの家の近くの
市民センターなどでも
お話ができるよ



〒520-8575
おおつっこ相談チーム
あて



QRコードを
読みこんでね!

おおつっこほっとダイヤル

フリーダイヤル

おおつっこ

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



おおつっこ相談チームの
動画です。見てみてね。



おおつっこ相談チームの
ホームページも見てみてね。



『親しき中にも礼儀あり』



目には見えないけれど、人にはそれぞれの「^{きょうかいせん}境界線」があります。
ここまでいいけど、それ以上ふみ込まれると、ちょっとむりという境目のことです。
人は、人とのつながりの中で生活しています。

お互いの「^{きょうかいせん}境界線」を守ることは、それぞれの安心感につながります。

『^{した なか れい ぎ}親しき中にも礼儀あり』ということわざを知っていますか？

「家族や友人など親しい関係だからこそ、相手を大切にすること、
言葉づかいや態度にも気をつけましょう。」ということです。

そんなつもりじゃなかったのに・・・

こんなことって
あるよね。

そこまでいわれたくなかった・・・

「^{きょうかいせん}境界線」は、人によって違うから、自分の「^{きょうかいせん}境界線」だけで行動してしまうと、
相手を傷つけたり、関係を悪化させたりすることもあります。
大切な人と良い関係を続けるためには、

「^{した}相手を思いやる気持ち」が大切だということを覚えておいてくださいね。



好きな香りをみつけよう

香りには、

- 🌹 ローズやラベンダーなどの花の香り
 - 🌲 ヒノキなどの木の香り
 - 🍊 オレンジやグレープフルーツなどの柑橘系かんきつけいの香り
 - 🌿 ローズマリーやペパーミントなどのハーブ系の香り
 - 🍫 バニラやチョコレートなどの甘い香り におがあります。
- もちろん、カレーや焼き肉などの食べ物の匂いにおもあるよね！

みんなはどんな香りが好きですか？

私は、柑橘系かんきつけいやキンモクセイの香りに癒いやされたり、焼き肉におの匂いでテンションが上がったりします。小学生の時に香り付きのペンやシールを買ってワクワクしたり、制汗剤せい汗ざいを買う時にどんな香りにするのか悩んだりしたのを思い出しました。

みんなの中にも、私と同じようにワクワクしたり、悩んだりしている人がいるのかな？

◇ みんなの身近な香り付きのもの ◇

・ペン ・消しゴム ・練りけし ・メモ帳 ・シール ・制汗剤せい汗ざい

◇ 食べ物 ◇

・カレー ・焼き肉 ・パスタ ・ラーメン ・チョコレート ・ケーキ

香り付きの文房具を使って気分を上げて勉強したり、学校や部活から帰ってきたところにおいしそうな匂いにおがただよってくると、元気が復活する人もいたりするかもしれませんね！

花や木、柑橘系かんきつけいの香りには、気持ちを明るくしてくれる **リラックス効果** が、

柑橘系かんきつけいの香りには、**集中力を高める効果** があるそうです！

学校で嫌なことがあって落ち込んだ時やイライラした時、モヤモヤした時、宿題が進まない時やテスト勉強で疲れた時つかには…

- 🌸 自分が持っている香り付きの物を嗅ぐ か
- 🌸 柑橘系の食べ物や、自分の気分が上がる食べ物を食べる かんきつけい
- 🌸 庭や道に咲さいている花の香りを楽しむ

あなたの好きな香りを見つけて、

リラックスしたり、集中力を高めたりしてくださいね！



法則を見つけて **?** に入る答えを導け!

第一問

水	真	示
↓	↓	↓
みずはね	まとめ	?

第二問

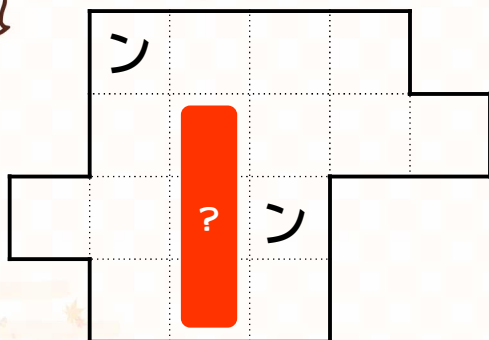
連続する「いつか」

	3	3		
	5		6	2
	1	1	4	
7				

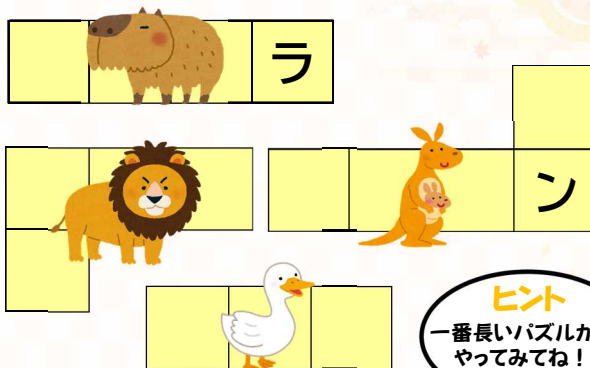
① ② ③ = うさぎ

④ ⑤ ⑥ ⑦ = **?**

第三問



動物パズルを枠にはめて
? を下から上に読むと…



ヒント
一番長いパズルから
やってみてね!



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!