

# おおつっこ そうだんチームつうしん

## 小学1・2・3年生のみなさん こんにちは！

夏がおわって、きせつ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？

2学期は、いろいろな行事がありますね。

おおつっこ そうだんチームは、みなさんがえがおで学校生活をおくれるようにおうえんしています！  
こまった時やなやんだ時は、いつでもおおつっこにそうだんしてね。



がっこう せい かつ

## どうやってそうだんするの！？



おおつっこの人は、  
学校の先生に言うの？



名前とか学校名とか  
言いたくないな…

### あんしんしてそうだんしてね！



でんわで



あって



てがみで



## どんなふうに話したらいいの？

ただ話を聞いてほしい

「話したいことがあるから聞いて」でもいいよ！

うまく話せないかも…

うまく話せなくてもだいじょうぶ！話しやすいところから話してね。

いやなこと・こまったことがあった

あなたのきもちを大切にしながら、話を聞くよ。  
あなたはどうしたいかな？

ほかの人に言わないでほしい

あなたの話をかってにほかの人に話したいはしないよ！  
ひみつはまもるのであんしんして話してね。

どうしたらいいかわからない

あなたの話を聞いて、どうしたらいいかいっしょにかんがえるよ。  
おおつっこからもアイデアをだすよ。

名前や学校名を言いたくない

名前や学校名は言わなくてもだいじょうぶだよ！

あなたがあんしんできるまでなんどでも話を聞くよ。

ひとりでなやまないで話してみてね。あなたからのれんらくをまっています！



# おおつっこそうだんチームにそうだんしてね!



↑  
おおつっこそうだんチームの  
ホームページも見てね!

でんわで



フリーダイヤルは  
おかけがかららない  
でんわだよ!

あって



まずは、<sup>ひと</sup>あうちのひと  
いっしょにでんわしてね!

てがみで



〒520-8575  
おおつっこ  
そうだんチームあて

## おおつっこほっとダイヤル

フリーダイヤル  
**0120-025-528**

けつ すい もく きん ごせん じ ごこ じ  
月・水・木・金：午前9時～午後5時  
か  
火：午前9時～午後8時  
※ どのち しゅうじつ ねんまつねんし やす  
土日・祝休日・年末年始はお休みです

## コラム

### すきなことを大切に

 あなたのすきなことはなんですか?

え  
絵をかく



うんどう  
運動する



ペットと  
あそ  
遊ぶ



ほん よ  
本を読む



むし  
虫をかんさつする



などなど... 

どんなことでも、「**楽しいなあ**」とかんじたり、  
あなたのところが**わくわく**することにてあえたら、  
それはとても**すてきなこと!** 

すきなことをしている時、あなたのひとみはキラキラかがやく。  
いやなことがあっても、すきなことがあればがんばれる。  
すきなことが同じなかができる。



すきなことは**元気**をくれたり、  
あなたをたすけてくれたりする。



あなたが**すきだ**とかんじることを、大切に**してね**。



# モヤモヤを小さくする方法！



がっこう 学校やおうちなどですごしていると「なんだかモヤモヤするなあ…」と思う時があるかもしれせん。「モヤモヤ」は、みんなのこころのエネルギーをつかってどんどん大きくなるので、「モヤモヤ」をそのままにしておくと、みんなのこころはつかれてしまいます。今回のつうしんでは、「モヤモヤを小さくする方法」をしょうかいしているのです、モヤモヤしたきもちになったときに、このページをつかってみてね！ 

## 1 まずは、今の自分にぴったりのきもちに〇をつけてみよう！

いくつでも選べるよ！

うれしい 楽しい イライラする ばくはつしそう つらい くやしい  
かなしい さみしい ふあん イヤだ 泣きたい そのほか（ ）



あなたの中にあるきもちも、どんなきもちであってもとても大切なものです！

## 2 つぎに、自分にぴったりの方法をためしてみる！

### 身近なおとなに話してみる！

#### だれに？



- ・おうちの人が学校で話しやすい先生
- ・スクールカウンセラーの先生
- ・スクールガードさん など

#### ポイント①



しずかな部屋などでゆっくり聞いてもらえるようにおねがいしてみるといいかも！

#### ポイント②



どんなことが起こって、どんなきもちになったか、これからどうしたいのか、ひみつにしてほしいことなどを伝えてみよう！

### だれかといっしょに気分てんかん！

#### どんな方法で？



- ・ともだちとからだを動かす（スポーツや遊びなど）
- ・おうちの人やともだちといっしょに楽しいことをする（ゲームや遊びなど）
- ・休み時間や帰り道にともだちと話をしてもらう
- ・自分のきもちをてがみに書いてだれかに読んでもらう



### ひとりでできる気分てんかん！

#### どんな方法で？



- ・しんこきゅうする
- ・きもちを絵にかいてみる
- ・からだを動かす
- ・元気が出る曲を歌う
- ・ぬいぐるみや人形、ペットなどに話してみる
- ・ぬいぐるみやまくらをギュッとだきしめる
- ・自分の好きなキャラクターになりきる（好きなセリフ）





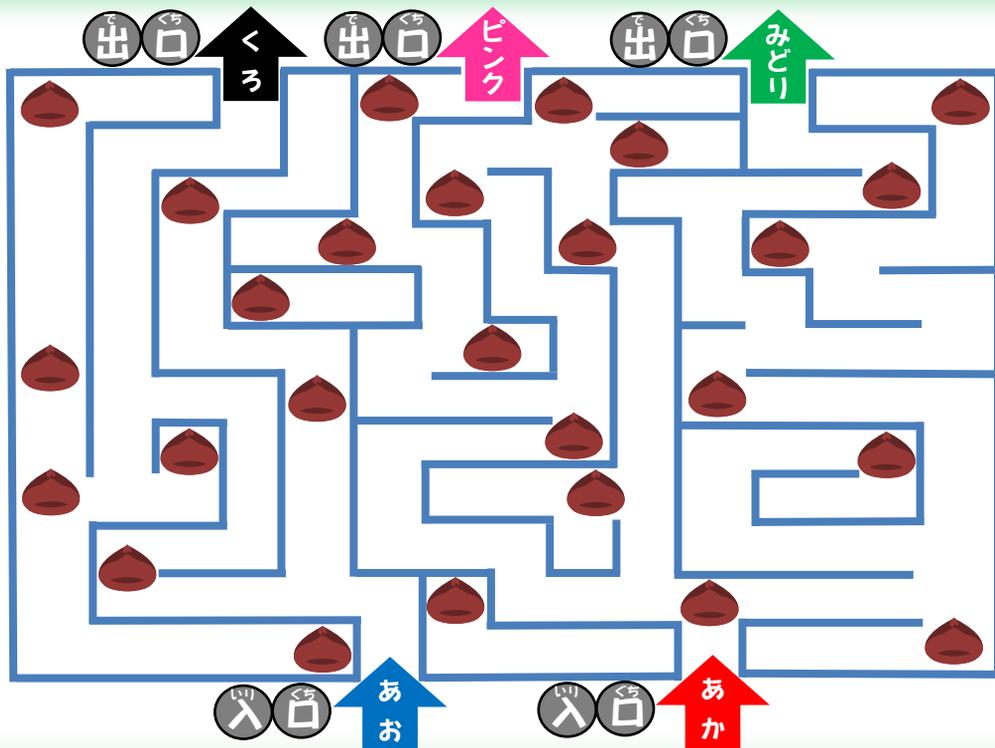
# おおつつこ お楽しみコーナー



てるちゃんは、めいろのなかで10こくいをひろいました。

てるちゃんは、なに色の入口から入ってなに色の出口から出たのでしょうか？

Q1



いちどとおった道はとおれないよ

こたえはこのページを見てね

Q2

てるちゃん、おおつ光ルくん、うらの、あらい、おだの5人で「くりひろいめいろ」に行きました。お皿にある「7このくり」はだれがひろったのでしょうか？

てるちゃんより、3こおおかった。



あらい

わたしは、10こひろったよ。



てるちゃん

てるちゃんより、4こおおかった。



うらの

てるちゃんより、3こすくなかった。



おおつ光ルくん

てるちゃんより、4こすくなかった。



おだ

## 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!

