

中学校版

おおつっこ 相談チーム通信

発行月：2023年7月
発行元：いじめ対策推進室



夏号

新学期が始まって2ヵ月と少しが経ちましたが、新しいクラスには慣れましたか？環境に慣れるまでに必要な時間やエネルギーは人によって違います。がんばりすぎて疲れを感じている人もいないのでしょうか？自分では気づかぬうちに疲れがたまっていることもあるので、「調子がでない…」「なんだかいつもと違う…」と少しでも感じたときは無理せず、ひと休みしましょう。何か困ったことが起こったり、だれかとの関係で悩んだりしたときは、一人で抱え込まずに、周りの人を頼ってくださいね。でも、「相談したいけど…身近な人だからこそ話にくい…」と悩むこともあるかもしれません。そんなときは、お試して「おおつっこ相談チーム」とお話ししてみませんか？

相談カード



新しいデザインになりました！

／ おおつっこ相談チーム ／

わたしたちは、いじめや友達関係などで悩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
おおつっこ相談チームが
あなたの力になります
こまった時は ひとりで悩まずに
話してみてください



おだ



あらい



うらの



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

くわしくは
ホームページ
を見てね！



友達とうまくいかない…

仲間外れにされている気がする…

SNSでいやなことがあった…

傷つくことを言われた…

なんだかイライラ・モヤモヤする…



※この電話はお金がかかりません

「ただ話を聞いてほしいだけ…」という場合もOKです！
学校名や名前を言わなくても相談できます！



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

コラム

わたしの応援ソング



みなさんには、
この歌を聞いたら、「元気が出る！」「がんばれる！」というような「歌」がありますか？
わたしには、「大切にしている歌」があります。
なんとなくうまくいかないことがあったときや どうしたらいいのかわからなくなったときに
THE BLUE HEARTSの「情熱の薔薇(1990)」※を聴くと、「もうちょっとがんばってみようかな」と
前向きな気持ちになります。その中でも特に好きなフレーズがあるので紹介させてください！

答えはずっと奥の方 心のずっと奥の方 涙はそこからやって来る 心のずっと奥の方
情熱の真っ赤な薔薇を 胸に咲かせよう 花瓶に水をあげましょう 心のずっと奥の方
※ THE BLUE HEARTS 情熱の薔薇(1990)より

このフレーズは、
「自分の本当の気持ちで自分が思っているより、ずっと心の奥にあるんだから、すぐに答えなんてでないよ！」
「自分の夢や希望のつぼみを大切に、あきらめないでもうすぐこしだけがんばれ！」とわたしに伝えてくれてい
るように感じます。

みなさんも、自分を元気にしたり、自分に勇気をくれたりするような「歌のフレーズ」や「アニメのセリフ」、
「だれかのメッセージ」などを探してみてください！
でも、つらいときはひとりで悩まずに、だれかにあなたの気持ちを話してくださいね。

からだ 身体も心もリラックス ～筋弛緩法～

不安な時やイライラしている時、私たちの身体は緊張して硬くなっています。今回は身体の緊張を緩めることで、心もホッとできるリラックス方法を紹介します！

筋弛緩法

身体にグーっと力を入れてパツと力を抜くことで、緊張や筋肉のこわばりを緩めて、ときほぐす方法です。

こんな時におすすめだよ



発表前で緊張する

集中して疲れた



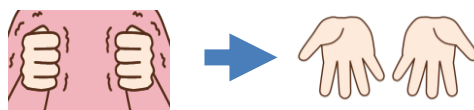
不安で眠れない

テスト本番で実力を発揮したい

やってみよう！

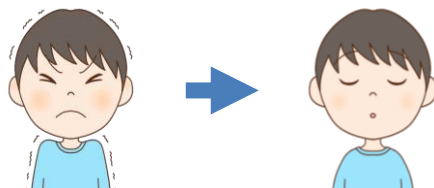
「手」を使う方法

- ① 両手をグーっと握って力を入れる（5秒）
- ② ゆっくり広げる（10秒）



「肩」を使う方法

- ① 両肩にグーっと力を入れて耳まで近づける（5秒）
- ② ストンと力を抜く（10秒）



- ★ 2～3回繰り返すと効果的だよ。
- ★ 「顔」「首」「背中」「足首」などでもできるよ。

- ・ 力を入れる時は、全力ではなく70～80%くらいの力にしよう。
- ・ 力を抜いた時のじわっとゆるむ感覚を味わってね。
- ・ 椅子に座ってもいいし、眠る前に横になってすることもできるよ。

いつでもどこでも簡単にできる方法なので、ぜひ試してくださいね！



超難問

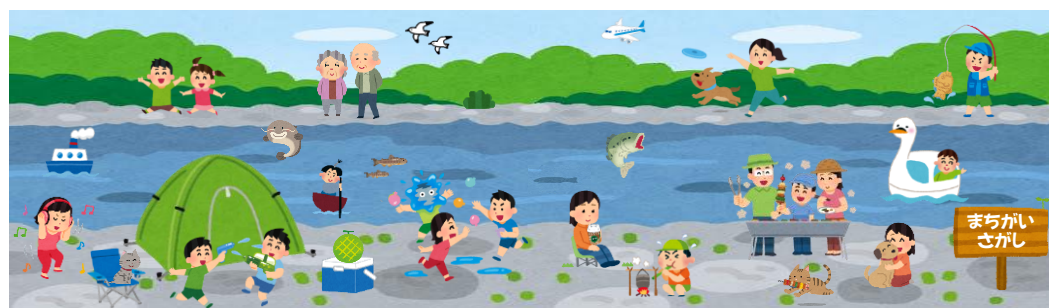
まちがいさがし

3分以内に
できたら7口糧！

Q

上下の絵の中にちがうところが10個あるよ！
すべてのまちがいを探しだせるかな？

答えは
このページを
見てね！



保護者の方へ

「おおつこ相談チーム」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！