

夏号

おおつつこ 相談チーム通信

小学3・4・5・6年生のみなさん こんにちは！



だんだん暑くなってきましたね。

おおつつこ相談チームは、みなさんが毎日笑顔ですごせるよう
うにおうえんしています。

なにかこまったことがあったときには、ひとりでなやまないでくだ
さい。おおつつこ相談チームがあなたの話をききます。



えがお

てるちゃん

てるちゃんは、
おおつつこ相談チームの
マスコットキャラクターです！



おおつつこ相談チームの
動画ができたよ！
見てみてね。



どうやっておおつつこ相談チームに相談するの！？

学校の先生や親には
れんらくするの？

名前とか学校名とか
言いたくないな…

安心して相談してね！



電話で



会って



手紙で



どんなふうに話したらいいの？

ただ話を聞いてほしい

「ただ話したいだけ」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

あなたの気持ちを大切にしながら、話を聞くよ。
あなたはほしいかな？

ほかの人に言わないでほしい

あなたの話を勝手にほかの人に話したりはしないよ！
ひみつは守るので安心して話してね。

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考えるよ。
おおつつこ相談チームからもアイデアを出すよ。

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！

あなたが安心して何度でも話を聞くよ。
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」に相談してね！



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

↑
おおつっこ相談チームの
ホームページも見てね！

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

コラム



からだ あじ 心と身体で味わう



わたしたちは、おなかがへると、おなかをいっぱいにするためにご飯を食べますよね。

でも実は…^{じつ}食べるということには、おなかをいっぱいにする以外にも^{いがい}大切な^{ひみつ}秘密があって
今日は、みなさんにその秘密を紹介したいと思います。

ご飯を食べる時、まず、食べ物を口に運んだ後に、すぐに噛んで飲みこむのではなく、舌の上に少し
の乗せてみてください。そして、^{あじ}口の中に広がる味や^{かお}香り、^{もの}食べ物が^{した}舌にふれる^{かんしよく}感触などを
少し感じてみましょう。すると、^{たいけん}いつもとちがった体験ができるんです。

たとえば、オムライスを食べたときであれば、「ソースから^{かお}トマトの香りがする！」

「^{たまご}卵の^{しょっかん}食感がプルプルであま〜い！」「このシャキシャキは玉ねぎかな!?」と

いった新しい発見があったりするかもしれません。さらに「^{しよくざい}どんな^{つか}食材が使われているんだ
^{きも}ろう?」と考えながら食べてみると、ワクワク楽しい気持ちにもなれるんです。

また、^{りようり}料理を作った人がどんな^{きも}気持ちで作ったのかや^{しよくざい}食材がどのように^{そだ}育ったのかを
考えながら食べると、心の中に^{きも}あたたかくてやさしい気持ち^{きもち}が広がっていきます。

^{からだ}心と^{あじ}身体で味わって食べると、いつもよりも^{まんぞくかん}満足感^えを得ることができるので、
^{からだ}ぜひ、みなさんも心と身体全体を使って日々の食事を楽しんでみてくださいね！



子どもからの相談はどれくらいあるの？

令和5年度は、**69人** の子どもたちが、おおつつこ相談チームに相談してくれました。
そして、相談回数の合計は、**271回** となっており、これは、1人の子どもと**4回** ほどお話ししている計算になります。

一度話してスッキリする子もいれば、悩みがなくなるまで何度も相談してくれた子もいました。
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。



みんなはどんなふうに相談してるの？

Q

みんなはどんな方法で相談しているの？



68回



95回



108回



子どもからの相談のうち
70%以上 が
小学生からの相談です！



Q

みんなはどんなときに相談しているの？



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

人と話すのが苦手
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
クラスのいざこちが悪い

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

相談してくれた子どもたちの声



Aさん

悩みや不安がなくなるまで、何度も電話で話を聞いてもらえた！
自分の気持ちをだれかに話していいんだと思った。

最初は「初対面の人にうまく話せるかなあ…」と不安だったけど、
ていねいに話を聞いてくれるので、自分のペースで話すことができた！



Bさん



Cさん

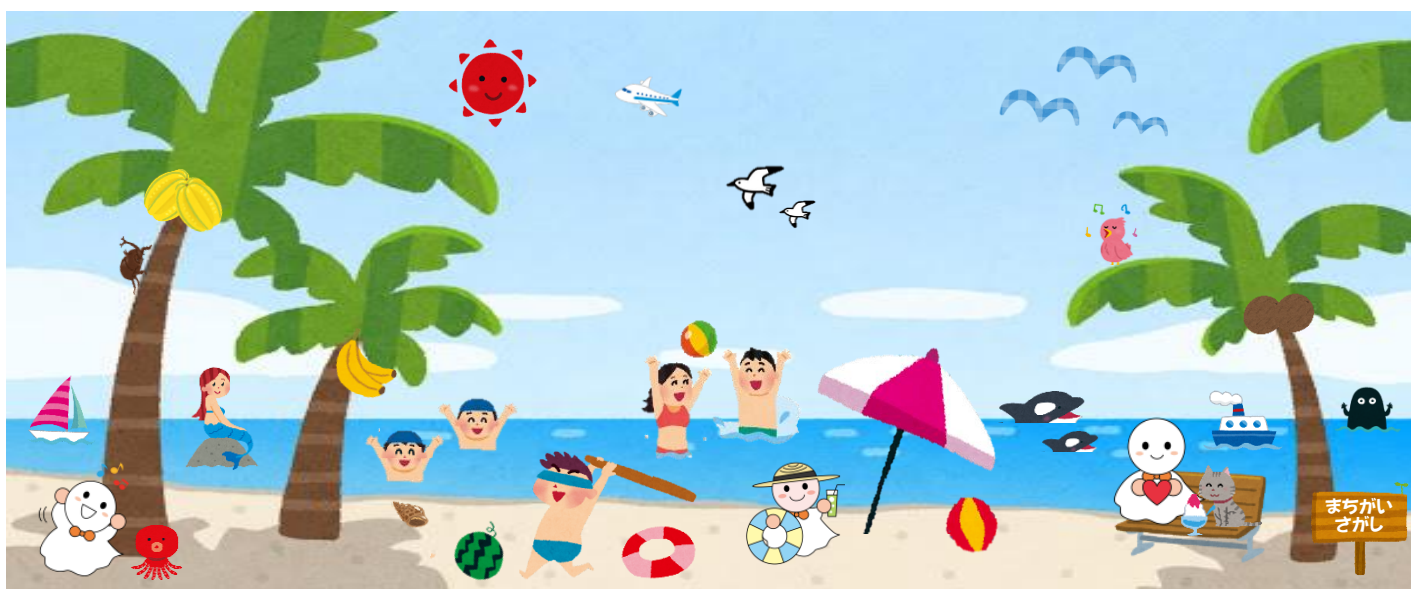
学校やうち以外にも相談できる人がいることがわかって、
なんだか「ホッ」と安心できた。

学校を休んでいたときも居場所があると思った。
おおつつこ相談チームで一休みしたことでエネルギーが充電できた！



Dさん

Q じょうげ 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さがしだせるかな？



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!

