



おおつっこ相談チーム通信

発行月：2026年2月

発行元：いじめ対策推進室



冬から、だんだん **春**の温かさを感じられる季節になってきましたね。

学年末まであと1ヶ月となり、友達や先生との別れ、新学期への期待と不安でこころが揺れ動く時期ですね。「なんだかこころがモヤモヤする…」「なんだかいつもと違うかも…」と感じたときには、好きな音楽を聞いたり、お風呂にゆっくりつかってあなたの「こころ」と「からだ」を休ませてあげてください。

何か困ったことになったり、だれかとの関係でなやんだりしたときは、一人で抱え込まず、周りの人を頼ってくださいね。

「だれかに相談したいけど、身近な人だと話しにくいかも…。」

そんなときは、「**おおつっこ相談チーム**」を頼ってくださいね。



ホッとできる
相談窓口

相談できる日時

月曜～金曜：午前9時～午後5時
(火曜のみ：午前9時～午後8時)

※ 年末年始・祝休日はお休みです

おおつっこほっとダイヤル

0120-025-528

フリーダイヤル おおつっこ こんにちは

無料
電話



チーム紹介



ホームページ



YouTube

学校名や名前を
言わなくても
相談できるよ！



ホームページや動画で
おおつっこ相談チームを
紹介しています！
一度見てみてね♪



相談してくれた中学生の声



学校や家族以外にも相談できる大人がいることがわかって
なんだか「ホッ」と安心できました！

最初は「初対面の人にうまく話せるかなぁ…」と不安だったけど、
ゆっくり話を聞いてくれるので、自分のペースで話すことができました！



おおつっこ相談チームへの相談方法



0120-025-528

おおつっこほっとダイヤル



左の二次元コードからも相談できます！

電話で
相談する

フリーダイヤルなので
お金はかかりません



メールで
相談する

学校から配られている
タブレットから相談できます



てるちゃんの
アイコンをさがして
おおつっこ相談チーム
タップしてね



会って
相談する

あすとはまおおつ
「明日都浜大津」の2階に
相談室があります
最寄り駅：京阪「びわ湖浜大津」

あなたの家の近くの
市民センターなどでも
会うことができるよ



手紙で
相談する

〒520-8575
おおつしやくしょ
大津市役所

おおつっこ相談チーム あて

学校に置いてある
手紙相談用紙での相談は
お金がかかりません



コラム

あなたのモヤモヤ、だれかのSOSサインかも



みなさんは、教室や部活、SNSの中などで、だれかがきつい言葉をかけられていたり、無視されたりする場面を見かけたことがありますか？ もしかすると、そのような場面を見たときに、「とめた方がよさそうだな…」「声をかけた方がいいかもな…」と思ったけれど、「どうしたらいいんだろう…」「自分が次のターゲットになったらどうしよう…」と声をあげられずに、心がモヤモヤしたことがあるかもしれません。もし、そのようなことがあったとしても、それは、**自分を守るためにとても自然な反応**です。まずは、**あなた自身が、安心・安全でいられる選択をすること**を優先してください。でもね、そのモヤモヤをずっと抱えたままでは、あなたの心もどんどんくなってしまうかもしれません。その場で直接行動しなかったとしても、心に残っている違和感やモヤモヤを、信頼できる先生やおうちの人、友達などに伝えてみることでも状況は変わります。**あなたの気持ちを言葉にすること**が、**だれかを守る力になる**ということを覚えておいてください。うまく説明できなくても大丈夫。「ちょっと気になったことがあるんだけど…」と伝えるだけでもいいのです。あなたの感じた違和感やモヤモヤは、だれかのSOSサインかもしれません。

おおつっこ相談チームも

あなたのモヤモヤをきくからね。





人から物事を頼まれたり、友達から遊びに誘われたりすることがあるよね。
そんな頼みや誘いに応えることができないとき、あなたは断ることはできていますか？
上手く断れなかった経験がある人もいるんじゃないかな…



こんな場面のとき、あなたならどうする？？

ねえ！宿題写させて！



部活に早くいかないと
いけないから
掃除当番代わってほしい



SNSの返信は、見たら
すぐに返事して！！



あなたがイヤだと思っても、断ったら・・・

「嫌われるんじゃないかな」



「何を言われるか分からない」

「仲間外れにされるかもしれない」

などの不安が出てきて、つい断れずにいる人もいるかもしれません。

だけど

断ることは、悪いことではありません！

断れずにモヤモヤが続いていると、あなたの心が疲れてしまうよ。

自分の気持ちを守るためにも断ることは大切なんだよ。



断り方になやんでいる君！

てるちゃんが、自分も相手も大切にする断り方のポイントを教えてあげよう！

断ることが得意な人の特徴

- ・頼みごとをされたときや誘われたときに自分がどうしたいのかを考えている人。
- ・自分の素直な気持ちを人に伝えられる人。



断り方のポイント

- ・自分の気持ちを伝える。（例：「今は〇〇な気持ちだから、今回はごめん」）
- ・簡潔に断る理由を伝える。（例：「今日は、用事があるからできないんだ」）
- ・断るときに「ごめんね」や誘ってくれて「ありがとう」との言葉を入れる。
- ・別の案を伝える。（例：「〇月〇日なら遊べるよ！」）。
- ・断るときは、早めのタイミングで断る。





お楽しみコーナー

答えはこちら ↓



二次元コードを読みこむと答えが見れるよ！

1 に入る言葉は何でしょう？

- | | | |
|----|---|----------------------|
| 科学 | → | 胃炎 |
| 暦 | → | 連打 |
| 窓 | → | インド |
| 春 | → | <input type="text"/> |

2 かくれている食べものは何でしょう？

- | | | |
|---|---|----|
| 丘 | → | へい |
| 口 | → | だい |
| 少 | → | れつ |
| 果 | → | す |

答え

3 に入る国はどこでしょう？

$$\frac{8,1,9}{12} = \text{期限}$$

のとき

$$\frac{12,3}{12} = \text{地下}$$

$$\frac{10,5,2}{12} = \boxed{}$$

分子の数字は、漢字の読みがなに関係しています。

4 計算してみて！答えは食べものだよ。

$$31 - 45 = ?$$



答え

保護者のみなさまへ

「おおつっこ相談チーム」は、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・お問い合わせ

まずは
下記ダイヤルまでお電話ください

0120-025-528
おおつっこほっとダイヤル

相談内容を許可なく
学校等に話すことはありません



面談

お子さんの気持ちや意向に沿った
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

お子さんが望まれた場合、問題解決に向けて
学校等と話し合いをすることもあります

※保護者の方の代弁は行いません



悩みや問題の解決

お子さんが「もう大丈夫！」「安心できた！」と思えるまでサポートします！

