

おおつつこ相談チーム通信

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、一人で抱え込まずに、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、「**おおつつこ相談チーム**」を頼ってくださいね。



ホッ
とできる
相談窓口

おおつつこほっとダイヤル

0120-025-528

フリーダイヤル おおつつこ こんにちは



無料
電話



学校名や名前を
言わなくても
相談できるよ！



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

しょうかい
チーム紹介



ホームページ



YouTube

ホームページや動画で
おおつつこ相談チームを
しょうかい
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

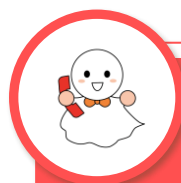


学校や家族以外にも相談できる大人がいることがわかって
なんだか「ホッ」と安心できました！

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



おおつつこ相談チームへの相談方法



電話で
相談する

0120-025-528

おおつつこほっとダイヤル

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

左の二次元コードからも相談できます！

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
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

もよえきけいはんこはまおおつ
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
会うことができますよ



手紙で
相談する

〒520-8575

おおつしゃくしょ
大津市役所

おおつつこ相談チーム あて

学校に置いてある
手紙相談用紙での相談は
お金はかかりません



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、無視されてい
たい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、**自分を守るためのとても自然な
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していると、あなたの心もしんど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。

おおつつこ相談チームも
あなたのモヤモヤをきくかうね。



断る勇気を持っていますか??



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・・・



こんな場面とき、あなたならどうする??



あなたがイヤだと思っても、断ったら・・・



「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^{つか}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。
- 

- ・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^{さそ}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
こよみ 暦 → 連打
窓 → インド
春 →

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？

$\frac{8, 1, 9}{12} =$ 期限

のとき

$\frac{12, 3}{12} =$ 地下

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

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！

