

# 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** からだだんだん温かい **春** へと季節が変わろうとしています。

学年末は友達や先生との別れ、そして新しい学年への期待や不安で気持ちがゆれ動く時期ですね。もし、「**こころがもやもやする…**」「**なんだかいつもとちがう…**」と感じたときには、いつもより早くねたり、おふろにゆっくりつかったり、おいしいものを食べたりするなどして、あなたの「こころ」と「からだ」を休ませてあげてね。

何かこまったことになったり、友達との関係などでなやんだりしたときは、一人でかかえこまずに、あなたが安心できる大人の人に話してみてください。おおつつこ相談チームも、みなさんからの相談を待っています！



**ホッ**  
とできる  
まどぐち  
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



むいよう  
無料  
電話

お金がかからない  
電話なので  
安心してね！



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

チームしょうかい



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  
しょうかいしています！  
一度見てみてね♪



相談してくれた小学生の声



悩みや不安がなくなるまで、何度も電話で話をきいてもらえた！

自分の気持ちをだれかに話していいんだと思えた！

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、  
ゆっくり話をきいてくれるので、自分のペースで話すことができた！



# ほうほう おおつっこ相談チームへの相談方法



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



てるちゃんのおおつっこアイコンをさがして  
タップしてね



メールで  
相談する

0120-025-528

おおつっこほっとダイヤル

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



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」

会って  
相談する

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



手紙で  
相談する

〒520-8575  
おおつしゃくしょ  
大津市役所  
おおつっこ相談チーム あて  
毎年10月頃に  
「手紙相談用紙」を  
学校や市民センターに  
配っています



## コラム

### あなたの心を大切に

人には、「思い」や「考え」、「気持ち」、「感情」などがあります。  
そういったものを、【心】ということばで表すことができます。  
あなたの【心】は、ほかのだれかと同じときもあれば、ちがうときもあるよね。  
まわりの人の【心】と自分の【心】がちがうとき、「本当にこれでいいのかな」  
「みんなに合わせた方がいいのかな」と不安になることがあると思います。  
そんなときは、学校の先生やおうちの人など、あなたの話しやすい人に  
話を聞いてもらおうと、少し安心できるかもしれません。  
どんな「思い」や「気持ち」であっても、あなたにしかない【心】を  
大切にしていね。



# こんな時、あなたならどう思う？



それぐらい  
だいじょうぶやろ？

えっ！なんで！？



そんなに気にすること？

そんなつもりじゃ  
なかったのにっ！



あなたはこんな<sup>けいけん</sup>経験  
ありませんか？



それぞれの場面で、  
あなたならどう思うか  
考えて、×・△・○・◎  
を書いてみてね。

ぜったいイヤ⇒×    あんまり気にならない⇒○  
ちょっといや⇒△    ぜんぜん気にならない⇒◎

場面 1

あなたがAさんに貸した本を  
AさんがBさんにまた貸しをしている

場面 2

なかよしグループで公園に行くやくそくをして  
いたのに、あなたの知らないうちにCさんの家に行  
くことになっていた

場面 3

Dさんがあなたのえんぴつをだまって使った

場面 4

あなたのお気に入りのTシャツとおなじものを  
ともだちが着ていた

場面 5

なかよしのEさんからSNSで「宿題を見せて」と  
言われた

場面 6

いっしょに帰るやくそくをしていたのにFさんが  
何も言わずに先に帰ってしまった

場面 7

Gさんはいつも、何もしてないのにたたいたり、  
おしたりしてくる

どうでしたか？人によって「イヤだ」と思うことはちがいます。

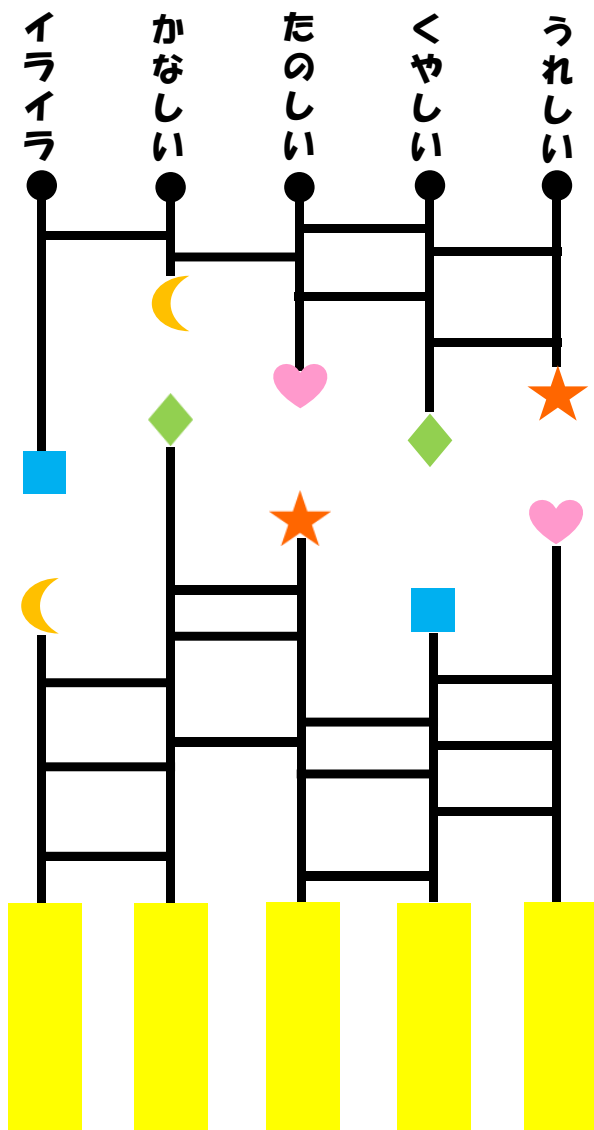
自分がだいじょうぶなことでも、気が付かないうちに相手にイヤな思いをさ  
せてしまうことがあります。

「相手とのきより」や「相手がどう思うか」などを考えながら、おたがい気持ち  
よくすごしたいですね。

1

あみだくじをたどって

黄色のわくに当てはまる感情を書いてね！



マークにぶつかったら同じマークまでジャンプ！！



2

[?] に文字を入れて左から読んでください。

に あ ぎ り ま

[?] [?] [?] [?] [?]

ね う げ れ む

こたえ

[?] と上下の【ひらがな】はタテにある順番にならんでいるよ！



3

わくに入る言葉はなんでしょう？

/	ー	ト
カ	ダ	ン
レ	キ	シ

線に注目



こたえ

## 保護者のみなさまへ

「おおつつこ相談チーム」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**  
おおつつこほっとダイヤル

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！

