



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

ふゆ
冬

はる
春

から、だんだんあたたかい 春へときせつがかわろうとしています。
3学期は、あたらしい学年、友だち、先生などへのきたいや不安でこころがザワザワ
することもあるでしょう。もし、「こころがモヤモヤするかも…」「なんだか力がでな
い…」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して、あなたの「こころ」と「からだ」を休ませてください。
なにかこまつたことになったり、友だちとのことなどでなやんだりしたときは、
ひとりでかかえこまづに、あなたが安心できるおとなの人へ話してみてね。
おおつっこ相談チームも、みなさんからの相談を待っています！



とできる
相談窓口



相談できる曜日と時間

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
でんわ
電話



かね
お金がかかるない
でんわ
電話なので
あんしん
安心してね！

チームしうかい



ホームページ



YouTube

ホームページや動画で
おおつっこ相談チームを
しうかいしています！
み
いちど見てみてね♪

こんなときに相談してね！

- いやなことを言われた
- いやなことをされた
- なかまはずれにされた
- がまんしていることがある



はな
うまく話せなくてもたいじょうぶ！
はな
あなたが話しやすいところから話してね！



- 友だちとうまくいかない
- ひとりぼっちに感じる
- クラスのいごこちがわるい
- こまっている友だちがいる

おおつっこ相談チームへの相談方法



でんわ
電話で
相談する

0120-025-528

おおつっこほっとダイヤル

フリーダイヤルなので
お金はかかりません



ひだり にじげん 左の二次元コードをよみとっても相談できます

がっこう くば 学校から配られている
タブレットから相談できます



メールで
相談する



あ
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」

あなたのうちの近くの
市民センターなどでも
会うこともできます



てがみ
手紙で
相談する

〒520-8575

おおつしあくしょ
大津市役所

おおつっこ相談チーム あて
まいどし がつごろ 毎年10月頃に
てがみそだんようし 「手紙相談用紙」を
がっこう しみん 学校や市民センターに
くば 配っています



コラム

たいせつな きもち

「うれしい」「たのしい」「かなしい」「くやしい」

まい にち

毎日すごしていると、いろいろなきもち になるね。

たのしいことばかりじゃなくて、
ないたり、おこったり、イライラしたりするときもあるよね。



きものは 目には見えないけれど

どれもぜんぶ あなたのたいせつな きもち です！

うれしいきものをだれかにはなすと もっとうれしくなる。

いやなきものをだれかにはなすと

いやなきもちがちょっとへる。



あなたのいろいろなきもちを まわりのだれかにはなしてみてね！

おおつっこそうだんチームにもあなたのきもちをきかせてね。



こんなとき、あなたはどうする？



もし、こんな場面をみたら？

- ① たたく・ける
ものをとられる



- ② わるぐち
チクチクことば



- ③ かけぐち・うわさ



- ④ なかまはずれ



あなたは、どんなきもちになるかな？

どうしよう…
こまったな…



ちゅうい
しなくちゃ！



など

なんだか
モヤモヤするな…



あなた

①～④はだれかがこまっている場面です。

あなたは、どうしますか？

- ① ちゅういする

～したらいけないよ！



- ② こえをかける

だいじょうぶ？



- ③ 先生をよぶ

せんせい
先生！たすけて！



など

- ④ 大人にそくだんする

もちろんよ。
どんなことが
あったの？



せんせい
先生、ちょっと気になった
ことがあります…。話を
きき聞いてほしいです。

ふあんになつたり、どうした
らいいかわからなくなつたり
しても、それは、じぶんのこ
ころとからだを守るための
とても自然な反応です。
そんなときは、無理に何かし
ようとせず、まずは、じぶん
が安心できる方法をえらん
でね。



あなた

おおっこ相談チームもいるよ！

あなたの考えたほかの方法があれば書いてみてね！

みなさんへ伝えたいこと

その場でちょくせつちゅういをしたり、とめたいしなくても、あとから、
しんらいできる先生やおうちの人、おともだちなどに伝えてみる方法もあります。

あなたが感じたことを言葉にすることで、だれかを守る力になるんだよ。

うまくせつめいできなくてもだいじょうぶ！「ちょっときになったことがあって…。」と伝えるだけで
いいんです。あなたの感じたモヤモヤは、だれかの大切なSOSサインかもしれません。



たの お楽しみ コーナー

しりとりめいろ

ぼ ふ た こ ら い す ち ご
 て や き び だ ん ご で い で
 と こ れ ご ぼ で な の ま で
 ぶ た り ん う き す ら う し
 す た う だ な ぎ ん ず ゆ し
 み れ ゆ と ゆ ど う め ぼ
 つ や き う は う に ゆ ら と
 れ き す い ま や き み た ん
 む ら い か ら あ げ ぐ ら こ
 お このみ や き か こ な め



あっぱれ!! ゴール

スタート



- ・スタートから「たべもの」でしりとりをしながらゴールをめざそう！
- ・カタカナや小さな文字もあるよ！
例：ほなな⇒バナナ、きやべつ⇒きゃべつ
- ・しりとりは「たて」と「よこ」だけ！
「ななめ」にはいけません×

こんなふうにも
すすめるよ！

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！

こたえあわせは
こちらから！



ならびかえ

「たべもの」になるように
文字をならびかえてみよう！



レベル1

- ・そやばき
- ・げらかあ

レベル2

- ・ごたきまや
- ・ラオスイム

レベル3

- ・ズーガーチバー
- ・スムイリークア

