

そうだん つうしん おおつつこ相談チーム通信

はっこうづき ねん がつ
発行月:2026年2月
はっこうもと たいさくすいしんしつ
発行元:いじめ対策推進室

ふゆ 冬から、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。
がっき 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ところがザワザワ
することもあるでしょう。もし、「**と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「**ところ**」と「**からだ**」を休ませてください。
なにかこまったことになったり、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ずに、あなたが安心できるおとなの人に話してみてね。
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
そうだん 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



おひょう
無料
でんわ
電話

かね
お金がかからない
でんわ
電話なので
あんしん
安心してね！



そうだん ようび じかん
相談できる曜日と時間

げつよう きんよう ごぜん じ ごご じ
月曜～金曜：午前 9 時～午後 5 時
(火曜のみ ：午前 9 時～午後 8 時)

ねんまつねんし しゅくきゅうじつ やす
※ 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！
いちど見てみてね♪



そうだん
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



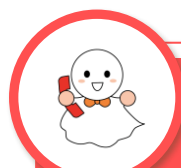
うまく話せなくてもだいじょうぶ！
あなたが話しやすいところから話してね！



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



おおつつこ相談チームへの相談方法



でんわ
電話で
そうたん
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
そうたん
相談する

ひだり にじげん
左の二次元コードをよみとつても相談できます

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



てるちゃん
の
アイコンをさがして
タップしてね



あ
会って
そうたん
相談する

あすとはまおおつ かい
「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
そうたん
相談する

〒520-8575
おおつしやくしよ
大津市役所
おおつつこ相談チーム あて
まいとし がっこう
毎年10月頃に
てがみそうたんようし
「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。



きもち 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！

うれしいきもちをだれかにはなすと もっとうれしくなる。

いやなきもち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！

おおつつ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 千ク千クことば
③ かけぐち・うわさ 	④ なかまはずれ

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！
④ 大人にそうだんする 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って…。話を聞いてほしいです。		



おおつっこ相談チームもいるよ！

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！
なんだか モヤモヤするな… 	あなた

あなたのきもちを書いてみよう！

ふあんになったり、どうしたらいいかわからなくなったりしても、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

その場でよ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！「ちょっと気になったことがあって…」と伝えるだけでもいいんです。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



こたえあわせは
こちらから！



しりとりめいろ



ゴール

ぽ 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
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

こんなふうにも
すめるよ！

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：ぼなな⇒バナナ、きやべつ⇒きゅうべつ
- ・しりとりは「たて」と「よこ」だけ！
「ななめ」にはいけません×



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
- ・ラオスィム

レベル3

- ・ズーガーチバー
- ・スムイリークア



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！

