

おおつっこ相談チーム通信

中学生のみなさん こんにちは！

だんだん、暑くなってきましたね。

毎日を自分らしく過ごさせていますか？

おおつっこ相談チームは、みんなが笑顔でいられるように応援しています！困ったり、なやんだりした時は、いつでもおおつっこ相談チームに相談してね。

みなさんからの
連絡を待っています。おおつっこ相談チームの
動画ができたよ！
見てみてね。

てるちゃん



どうやっておおつっこ相談チームに相談するの！？

相談したら、
学校に知られるの？名前とか学校名とか
言いたくないな…

安心して相談してね！

電話で



会って



手紙で



どんなふうに話したらいいの？

ただ話を聞いてほしい

「ただ話したいだけ」でもいいよ！

うまく話せないかも…

うまく話せなくても大丈夫！話しやすいところから話してね。

いやなこと・困ったことがあった

あなたの気持ちを大切にしながら、話を聞くよ。
あなたはどうしたいかな？

他の人に言わないでほしい

あなたの許可なく他の人に話したりはしないよ！
秘密は守るので安心して話してね。

どうしたらいいかわからない

あなたの話を聞いて、どうしたらいいか一緒に考えるよ。
おおつっこ相談チームからもアイデアを出すよ。

名前や学校名を言いたくない

名前や学校名は言わなくても大丈夫だよ！

あなたが安心できるまで何度でも話を聞くよ。

ひとりでなやまずに話してみてね。あなたからの連絡を待っています！





おおつっこ相談チームへの相談方法



電話で
相談する



会って
相談する



手紙で
相談する



おおつっこ相談チームの
ホームページも見てね！

友だちとうまくいかない…

仲間外れにされている気がする…

SNSでいやなことがあった…

傷つくことを言われた…

なんだかイライラ・モヤモヤする…



※この電話はお金がかかりません

だれかとの関係でモヤモヤした時、
話すとちょっと楽になるかも？



おおつっこほっとダイヤル

フリーダイヤル

おおつっこ

こんにちわ

0120-025-528

月・水・木・金：午前9時～午後5時

火：午前9時～午後8時

※ 土日・祝休日・年末年始はお休みです

コラム

あなたの「したい」を大切に



みなさん、学校、部活、塾などで、おおいそがしの毎日だと思います。
私も仕事や子育てで、毎日「しなければいけないこと」がたくさんあります。
もちろん、「しなければいけないこと」は、今の生活や目標のために必要なことかもしれません。
でも、毎日がそれだけでうめつくされてしまうと、心はちょっとくたびれてしまいます。(^^)

そんな時、私は、すき間の時間に、「したいことリスト」を作っています。
心の中の「～したい」という声に耳を傾けて、紙に「したいこと」を書き出してみるんです。
頭の中だけで考えるより、自分の「したいこと」がはっきりしてきます。

たとえば… ➡

- ・好きなアニメを見る
- ・コンビニスイーツを食べる
- ・空をぼーっと眺める
- ・友達とカラオケに行く
- ・ふかふかの布団でたっぷり眠る などなど… ★



どんな小さなことでもいいんです。

「したいこと」をしている自分を思い浮かべた時に、ワクワクしたり、うれしくなったり、
安らいだりするかどうかポイントです。👍

「～したい」をひとつでもかなえてあげると、心がほんのりあたたかくなります。

あなたも「したいこと」を見つけて、かなえてあげてね。(^^)



身体も心もリラックス ～ゆっくり深い呼吸～

今回は、身体と心の緊張をときほぐす「呼吸」を使ったリラックス方法をご紹介します！
わたしたちは、不安、緊張、焦り、イライラなど、気持ちが落ち着かない時、無意識に「速く浅い呼吸」になっています。ストレスを抱えていると、息が乱れやすくなるので、そんな時は、「ゆっくり深い呼吸」を意識してみましょう。

ゆっくり深い呼吸の効果



身体の緊張が
ほぐれる



心が落ち着いて
リラックスできる



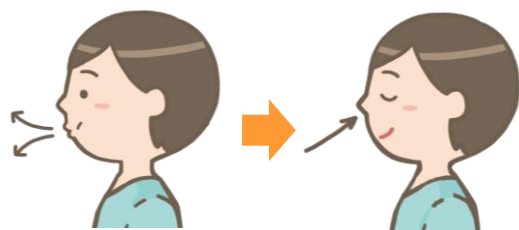
集中力が高まる

ゆっくり深い呼吸のやり方

① 口からゆっくりと息を吐く

② 鼻から息を吸う

③ ①と②をくり返す



ポイント

※鼻がつまっている時は、無理をしないでね。口から息を吸っても大丈夫だよ。

- ・ 息を「ゆっくり吐く」と自然に息が吸えるようになり、呼吸のリズムが整っていくよ。
- ・ 息を吐く時に、不安や緊張を身体の外に出すようにイメージすることもおすすめだよ。

息は、「吐くこと」の方が大事です。

息を吸い過ぎると、過呼吸になることもあります。

気持ちが落ち着かない時に、「ハア〜。」と「ため息」をつくことはありませんか？

「ため息」は、息を吐くことで、心身の緊張をやわらげる効果があるようです。

「ゆっくり深い呼吸」は、

あなたが息を「吐くこと」に意識を向ければ、いつでもどこでもできます。

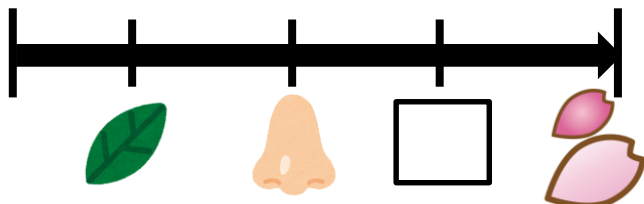
不安や緊張を感じた時やリラックスしたい時は、ぜひやってみてください。

おおつつこ お楽しみコーナー

答えは
このページを
見てね♪



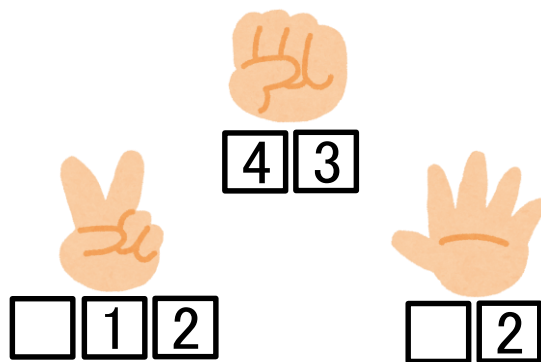
Q1 に入るイラストは？



イラストをひらがなに
してみよう

は夏の風物詩だよ

Q2 に入る文字は？



イラストはじゃんけんだけど…

は感情を表す言葉だよ

Q3 に入るのは
①～③のどれ？理由も答えてね

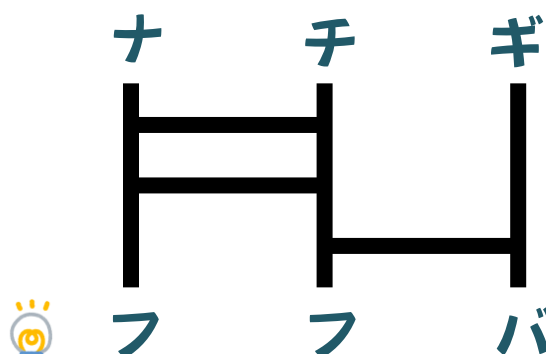
宇宙から見た

- ①9
- ②99
- ③999



せんとくし
選択肢をそのまま読むと…

Q4 直線を一本足して、
3つの県名を答えてください



あみだくじをそのま
まどってみよう

保護者の方へ

「おおつつこ相談チーム」は、大津市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。

相談方法

- ・お電話で
- ・直接会って



相談内容を許可なく
学校などに話すことは
ありません(守秘義務)



親子面談

お子さんの気持ちや意向を
じっくり聴かせてもらい
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

お子さんが望んだ場合、
問題解決に向けて、学校と
話し合いをしたり、
お子さんの気持ちや意向を伝える
お手伝いをすることもあります



悩みや問題の解決

お子さんが、「もう大丈夫!」「もう安心!」と思えるまで何度でも相談できます!

