

夏が終わり、少しずつ秋の涼しさを感じられる季節になってきましたね。

2学期がスタートして1ヶ月と少し経ちましたが、この時期は、自分では気づかないうちに疲れがたまっていることもあるので、「今日は調子が出ないなあ…」「なんだかいつもと違うかも…」と感じたときには無理せず、ひと休みしましょう！

何か困ったことになったり、だれかとの関係で悩んだりしたときは、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、身近な人だからこそ話しにくいかも…」

そんなときは、お試して「おおつつこ相談チーム」とお話ししてみませんか？

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

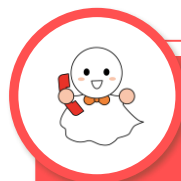


学校や家族以外にも相談できる大人がいることがわかって
なんだか「ホッ」と安心できました！

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

人に頼っていいんだよ

「ちょっとこまったなあ」と思ったとき、あなたはどのようなことをしますか？

スマホやパソコンで検索するかな？

インターネットの普及で、多種多様な情報を簡単に得ることができるようになりました。

でも、どの情報を信じたらいいのかわからなくなることってないですか？

自分で「これは、納得できる」「これなら自分でもできる」などの

「自分にとって心地よいもの、不快でない」といった基準で情報を選んで取り入れて
一人でがんばってみたけれど、どうやっても解決策が見つからない…。

だれかに頼りたいけれど…

「自分のことは自分でしなくてははいけない。」「人に迷惑をかけてはいけない。」

どんどん孤立感だけが大きくなってしまふ。

人に頼ることは悪いことじゃないよ。

あなたの周りの人は、きっとあなたの力になってくれる。

困ったときは、人に頼ってあなたの安心をとりもどしてほしい。

おおつつこ相談チームは、いつもあなたを応援しています。





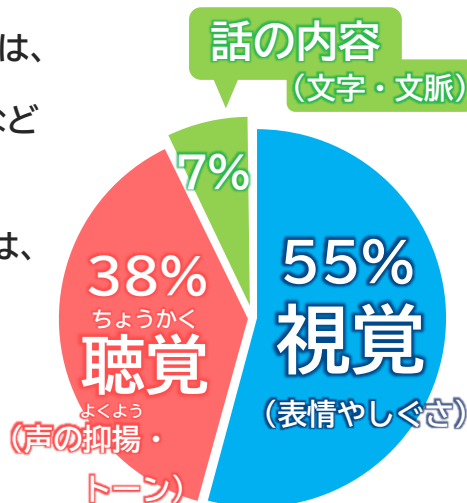
わたしたちが、普段の会話で相手に気持ちを伝えるときは、
声の抑揚やトーン、表情、身振り手振り など
たくさんの要素を使っています。

心理学の有名な研究である「メラビアンの法則」では、

- ・話の内容（7%）
- ・声の抑揚やトーン（38%）
- ・表情やしぐさ（55%）



という割合で相手に印象が伝わるといわれています。



「SNS上で文字だけのやりとり」をする場合、情報量がかなり少なくなるので、
「誤解」や「すれちがい」などが起こりやすくなります。



SNS上での「誤解」や「すれちがい」

- ・冗談のつもりが、相手を怒らせてしまった…。
- ・返信がそっけないと「嫌われたかも…」と不安になる…。
- ・真剣に謝ったつもりなのに、相手に伝わらなかった…。
- ・「おもしろい！」と思って送信したけど、相手を傷つけてしまった…。



こうした「誤解」や「すれちがい」が、「思いもよらぬトラブル」になることも…。
「大切な話」などは、「直接会って」伝えるようにしよう！



SNS活用のポイント

- ・「ありがとう」⇒ 冷たく感じることも
- ・「ありがとう 😊」⇒ あたたかい印象に
- ・「ありがとう 😍」⇒ 感謝の気持ちが伝わってくる



【スタンプ】

【絵文字・顔文字】



はいりよ
小さな配慮が
大切だなあ～！

SNSでやりとりするときは、「絵文字」や「スタンプ」などを
うまく使うと感情（気持ち）がより伝わりやすくなります。



みなさんに伝えたいこと

わたしたちが発する言葉は、相手を安心させることもあれば、傷つけることもあります。

SNSは、送信ボタンを押せば、いつでも簡単にメッセージを送ることができますが、送信する前に
「**相手がそのメッセージを受け取ってどのような気持ちになるのか**」というところまで
イメージできると、今よりもっと楽しく素敵なコミュニケーションツールとなるでしょう♪



1

下のように分類される時、
「フットサル」
はどちらに入りますか？

あり	なし
エンドウ豆	大豆
アトランタ	ニューヨーク
あくま 悪魔	まじよ 魔女

なにかの名前が
かく
隠れているよ

2

？に入る1文字はなんですか？

？	+	1	=	地名
	+	2	=	人
	+	4	=	体の一部
	+	5	=	体の一部

数字の読み方は
いろいろあるよね

3

日本にないものが隠れています。
隠れた【2文字】はなんですか？

鳥さん 馬さん 熊さん 角のある牛さん
群れになって 岩のうえて 手を取りあって
山のなかまたち
正しく 歌えば 車とうにたのしい
刀はいらない へい和がいいね

日本には47つ
あるよね

4

？に入る動物はなんですか？

	→	
	→	
	→	？

何が動物に
変わっているかな？

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！