

# そうだん つうしん おおつっこ相談チーム通信



はつごうつき ねん がつ  
発行月:2025年10月  
はつごうもと  
発行元:いじめ対策推進室

なつ 夏 が終わり、少しずつ **あき 秋** のすずしさを感じられるきせつになりました。

がつき がつこう ちいき  
2学期は、学校や地域のいろいろなイベントがありますね♪ もし、「ちょっとつかれてるかも…」「なんだかやる気が出ないなあ…」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、がんばっているあなたの「こころ」と「からだ」を休ませてあげてください。

なにかこまったことになったり、お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。

そうだん  
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！



ホッとできる  
そうだん まどぐち  
相談窓口

## 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



むりよう  
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 ごと 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 しゆくきゅうじつ 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  
おおつっこ相談チームを  
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



はな  
うまく話せなくてもだいじょうぶ！  
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
- ・クラスのいざこちがわるい
- ・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  
そうたん  
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  
かね  
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  
そうたん  
相談できます

がっこう くぼ  
学校から配られている  
タブレットから相談できます



そらたん  
おおつっこ  
てるちゃんの  
アイコンをさがして  
おおつっこ相談チーム  
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  
しみん  
市民センターなどでも  
あ  
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  
おおつっこ相談チーム あて

がっこうはん  
10月後半に  
てがみそうたんようし  
「手紙相談用紙」を  
がっこう くぼ  
学校から配ります



## コラム

### きも 気持ちのよい さそい方 と ことわり方

ともだちを さそいたいときや

さそわれたけど、ことわらないといけないときってあるよね。

そんなとき、みんなは自分の思いをつたえることはできているかな？

ともだちを遊びにさそいたいときは『いっしょに遊ぼう！』と  
こえ  
声をかけてみよう。

≡ えがお ≡ と言うことで、ステキなさそい方になるよ！

ことわるときは『今日は遊ぶことができないんだ。ごめんね』と  
きょう あそ  
つたえてみよう。

『ごめんね』と ≡ あやまる気持ち ≡ をつたえることで、おたがいに  
おも  
思いやないことをしないことわり方になるよ！

じぶん あいて きも 自分も 相手も 気持ちのよい さそい方 や ことわり方 を しよう!!





じぶん あいて まも  
**「自分」も「相手」も守るための「どうめいバリア」**



**「どうめいバリア」ってなに？**

「どうめいバリア」とは、自分のまわりにある  
 じぶん あんしん あんぜん ぼうくわん  
**「自分が安心・安全にすごせる空間」**のことです。



あなたの「からだ」と「こころ」は、  
 たいせつ だいせつ  
 とても大切なもの！しっかり守ってあげてね！



「どうめいバリア」は  
 め み  
**目には見えないけれど**  
 あんしん あんぜん まも  
**みんなの安心・安全を守ってくれる**  
 だいせつ  
**大切なもの**

こわい かなしい いたい  
 モヤモヤ

**「どうめいバリア」がやぶられるとき…**

**「からだ」をさわられる**



- ・おしたり、ひっぱったりされる
- ・たたいたり、けったりされる
- ・プライベートゾーン（水着でかくれるところ）やくちびるをさわられる

じぶん  
**自分のものをとられる**



- ・かって 勝手にものをとられる
- ・かって 勝手にものを使われる
- ・やくそくをやぶられる

い  
**いやなことを言われる**



- ・わるぐちを言われる
- ・きずつくことを言われる
- ・めいれいされる

**「どうめいバリア」を守るためにできること**

**1.「やめて」とつたえる**



きも  
 いやな気持ちになるから  
 やめてほしい！

あいて  
 相手がきずつく言葉を使わずに  
 つたえられるといいね！

ば  
**2.その場からはなれる**



ひと  
 いやなことや人からはなれて安心できる  
 ばしょ  
 場所へいこう！

ば  
 その場からはなれるだけでも  
 きも  
 気持ちがおちつくよ！

あんしん ひと はな  
**3.安心できる人に話す**



そうだん  
 おおつこ相談チームも  
 みんなの話をしきからね！

**みなさんにつたえたいこと**

みんなそれぞれ、気持ちや考え方がちがうし、大事にしているものも、ちがいます。  
 ふだんの生活から、自分と相手の「どうめいバリア」のどちらも大切にできるといいね！





スマホやタブレットで  
にじけん  
二次元コードを読みこむと  
よ  
こたえがみ  
見られるよ！



もんだい  
**パズル問題**



れつ れつ あか しかく はるなつあきふゆ しゅるい  
「タテの列」「ヨコの列」「赤い四角」の中に 春夏秋冬4種類の「てるちゃん」が  
すべてそろうようにパズルをかんせいさせよう！

ヨコ



タテ






たぬきから  
みんなへの  
メッセージだポン！



**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！

