

ひばりんからのメッセージ②



かいめ 2回目のおてがみです。ひばりんのことをおぼえていますか？

こんかい 今回は「いのちのたいせつさ」についてです。みなさんは、このようなきもちになったことありませんか？



やす 休んでも（にげても）らくにならないな。

しょうらいのゆめがみつからないな。

とも 友だちとなかよくなれない。



ひばりんもたまに、くるしいきもちになっちゃうけど、そんなときはどうしたらいいのかな？

やす 『休んでもらくにならない』と思うときは、もうすこし休んでみよう。まわりと同じじゃなくてもいいんだよ。自分の心とそうだんしてね。

『しょうらいのゆめがみつからない』のはあたり前。まずは、すきなこと、たのしいことをたくさん見つけてみよう。

『友だちとなかよくなれない』と思うときは、友だちに「やさしさちよきん」をしてみよう。いつか、やさしくしてくれる友だちがみつかるかも。

だから、自分のことを大切にしてください。

みんな、たいせつでかけがえのないそんざいです。



ひばりんはみんながだいすきだよ！

生徒支援（せいとしえん）・
いじめ対策推進室（たいさくすいしんしつ）
イメージキャラクター「ひばりん」

【一人でなやまないで、そうだんしてみよう】

○ いばらき子どもSNS相談

URL: <https://line.me/R/ti/p/@190ostfe>

○ 子どもホットライン

TEL: 029-221-8181

○ 24時間子どもSOSダイヤル

TEL: 0120-0-78310

まもなく学校が始まりますが、心配事や不安なことはありませんか。

誰かに話をすることで、気持ちが楽になったり、問題が解決したりすることがあります。

いろいろな相談窓口がありますので、気軽に相談してみてください。

24時間子どもせんよう
でんわそうだん



じぶんのこと、友だちのこと、
しんぱいなこと...
あなたのこえをきかせてください



なまえはいわなくても
だいじょうぶ

ハイハイ
TEL 029-221-8181

365日24時間いつでもおまちしています

E-mail

子どもホットライン



24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
なやみいおう

いじめや体罰の相談 一人でなやまず連絡してね

茨城県いじめ・体罰解消サポートセンター

<https://www.edu.pref.ibaraki.jp/ijimekaisho/>



「いじめなくそう! ネット目安箱」

メールや掲示板へのかきこみにより、匿名での相談も
できます。

※ヒミツは守られます



スマートフォン・
携帯電話の方は
こちらから



茨城県教育委員会 のHPからもアクセスできます

「いばらき子どもSNS相談」の登録方法

LINE の場合



LINEを使っている人は、上の二次元コードをLINEアプリで読み取って友だち登録しましょう。

Web の場合



LINEを使っていない人は、上の二次元コードからアクセスしましょう。スマホを持っていない人は、パソコンなどから下のURLを打ち込んで、Webページをお気に入りやホームページに登録しましょう。

<https://pref-ibaraki.coco-chaport.jp>

ほかの相談窓口

子どもの教育相談

少年相談コーナー

(非行、犯罪被害など)

子どもの人権110番

(いじめ、体罰、人権問題など)

●茨城いのちの電話

●児童相談所

(児童虐待、引きこもりなど)

詳しくはこちらへ



どんな小さな
悩みでも気軽に
相談してね!
あなたのヒミツ
は守ります

