

ひばりんからのメッセージ②



2回目のお手紙です。ひばりんのことをおぼえていますか？
 今回は「いのちの大切さ」についてです。みなさんは、このよう
 な気持ちになったことはありませんか？



休んでも・にげても楽にならないな。

しょうらい、何になりたいか分からない。

自分は必要とされていないのかも。



ひばりんもたまに、苦しい気持ちになっちゃうけど、そ
 んな時はどうしたらいいのかな？

『休んでも楽にならない』と思う時は、もうすこし休んでみよう。人はそれぞれ
 「成長する早さ」がちがうから、まわりと同じじゃなくてもいいんだよ。

『しょうらい何になりたいか分からない』のは当たり前。まずは、好きなこと、
 楽しいこと、得意なことをたくさん見つけよう。それがいつか自分の力(ちから)
 になるかも。

『自分は必要とされていないのかも』と思うときは、まわりに「やさしさ貯金
 (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見つかるかも。

人それぞれいろいろな考えがあります。考えが合う・合わない人もいます。
 だから、あまり考えすぎずに自分のことを大切にしてください。

あなたは、あなたとして生まれたことが尊い(とうとい)ことなのです。

みなさんは、大切にかけがえのない存在です。



ひばりんはみんなが
 大好きだよ！

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



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

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

茨城県いじめ・体罰解消サポートセンター

電話での相談はこちら↓↓↓

開設日時	月～金 9:00～17:00
県央地区	029-221-5550
県北地区	0294-34-4652
鹿行地区	0291-33-6317
県南地区	029-823-6770
県西地区	0296-22-7830

「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

