

# 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。

み  
しょうらいのゆめが見つからないな。

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 おも 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。

み あ まえ  
『しょうらいのゆめが見つからない』のは当たり前。まずは、好きなこと、たのしいことをたくさん見つけてみよう。

とも おも とも  
『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。

じぶん たいせつ  
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

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



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/>



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↓↓↓

「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

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



Web 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。

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面に登録しましょう。

<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

