



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
(ちょきん)」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！

【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

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」

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

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画
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

