



ひばりんからのメッセージ



みんなは、おこってしまうことってある??

サッカーしてたら、うしろからおされたよ!!
ワザとやったんだよ!!



はなしかけたのに、むしされたよ!!
もう、ともだちじゃない!!



おこったり、イライラしたりすると、くらいきもちになるね

そうなんだ。ほんとうはおこりたくないんだ。



ダメなことだとわかっているけど、つい…。



おこることも、だいじなみんなのきもちだよ。

① 「ワザとじゃなくて、あいてもしんけんなのかな？」

「むししたんじゃないくて、いそがしかったのかな」

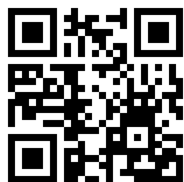
とかんがえてみよう。

② イライラしたときには、ゆっくりしんこきゅうしたり、しずかなところに行ったりしよう。

③ おこっていることを、しょうじきにつたえよう。「なにがイヤなのか」「どうしてほしいのか」ことばにしよう。

むずかしいことかもしれないけれど、れんしゅうすれば、きっとみんなはできるようになるよ!

動画も見てね♪



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