



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!!



はなしあげたのに、むしられたよ!!
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

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 「ワザとじやなくて、あいてもしんけんなのかな?」
「むししたんじやなくて、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