



ひばりんからのメッセージ



とも

せいかつ

友だちとたのしく生活しているかな？

ちょっといやなこと言われたな。

かなしかったけど、がまんしたよ



そんなときはどうしたらいいかな？

気にしないようにしたら、
いつのまにか
わすれていたよ



とも あそ
友だちと遊んだらすっきりしたよ

かぞく せんせい そうだん
家族や先生に相談したよ



みんないろんな方法(ほうほう)でいやだったりかなしかったりする
気持ち(きもち)をなくそうとしているんだね。



でも、「いやだな、かなしいな」とおもっても、なかなかきえないときも
あるよね。

そんなときは、みんなの話を聞いてくれる「スクールカウンセラー」が、学校の中
にいるよ。

みんなも、心がつかれたとき、いやな気持ちをなくしたいなと思ったとき、
スクールカウンセラーにそうだんしてね。



【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

FAX:029-302-2166

○ 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」

