



ひばりんからのメッセージ



もうすぐ夏休みが終わりますね。学校は楽しみですか？

理由はないけれど、なんだかやる気がでないな。

勉強が難しくなって、授業が心配。宿題も終わってないし…。



自分はダメなやつだな。



せ
そんなに自分を責めないでくださいね。

そうってしまうのは、これまであなたががんばってきたり、目に見えないところでたくさんがまんしたりしてきたからです。

あなたの心が「もういっぱいだよ、助けて!」と教えてくれている大事なサインです。上手に言えなくても大丈夫です。

学校が始まる前に、お家の人や、学校の先生に相談してください。

【学校に相談】

学校から配られているタブレットや電話で、学校に連絡してみてください。



「相談してもいいのかな?」「身近な人には言いにくいな」と思ったら、その気持ちを、私たちに相談してください。

【電話で相談】

○ 子どもホットライン

TEL:029-221-8181

○ 子どもSOSダイヤル(無料)

TEL:0120-0-78310

【チャットで相談】

○ いばらき子どもSNS相談

URL:<https://x.gd/XLBJT>

<LINE>



<Web>



○ いじめなくそう!ネット目安箱

<https://www.edu.pref.ibaraki.jp/ijimekaisho/>



生徒支援・いじめ対策推進室
イメージキャラクター「ひばりん」

