



生徒支援・いじめ対策推進室からのメッセージ

みなさん、こんにちは。

夏休みが終わりに近づいてきて、みなさんは今、どんな気持ちですか？
学校が始まるのが楽しみだ、早く友達に会いたいといったポジティブな
気持ちでしょうか。

もしかしたら、「勉強や進路、将来のことを考えると不安で仕方がない」
「友達、恋人との関係で悩みがあって、気まずい」といったネガティブな気
持ちを感じている人もいるかもしれません。

自分自身のこと、これからのこと、友達のこと、家族のことを考えて不安
になったり、暗い気持ちになったりする自分を、「心が弱い」「ダメな人間
だ」「消えなくなる」と責める必要はありません。そう考えてしまうほど、あ
なたは一人で真剣に悩み、必死に生きている証拠だからです。

あなたが今、一人で抱えている重い荷物(悩み)を一人で抱え続ける
必要はありません。

まとまった言葉でなくていいです。「苦しい」「こわい」「さびしい」「何も
かもがいや」という一言でいいので、相談してください。

学校に行くことや将来のことより、まず大切なのは、あなたのいのちと心
です。

学校に相談できる人は、タブレットや電話で、学校に連絡してみてください。



「こんなことを相談してもいいのかな」「身近な人は言いにくいな」
そんな気持ちがあるなら、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/](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」

