

こころの声、 聞かせてね

心がもやもやして、「いつもの自分と違うな」と
感じることはありませんか？

- ✓ 夜眠れない・朝起きられない
- ✓ 疲れやすくなった
- ✓ 誰からも大切にされていないと感じる



これくらい
我慢しないと

大したことない

それは「心のSOS」です

自分の「心のSOS」に気づいたら...

誰かに相談してみよう



身近な人に相談しづらいときは

いばらき子どもSNS相談

自分の名前を言わずに、LINEやWEBから相談できます。
専門のカウンセラーがあなたの悩みに一緒に向き合います。



あなたはひとりじゃない