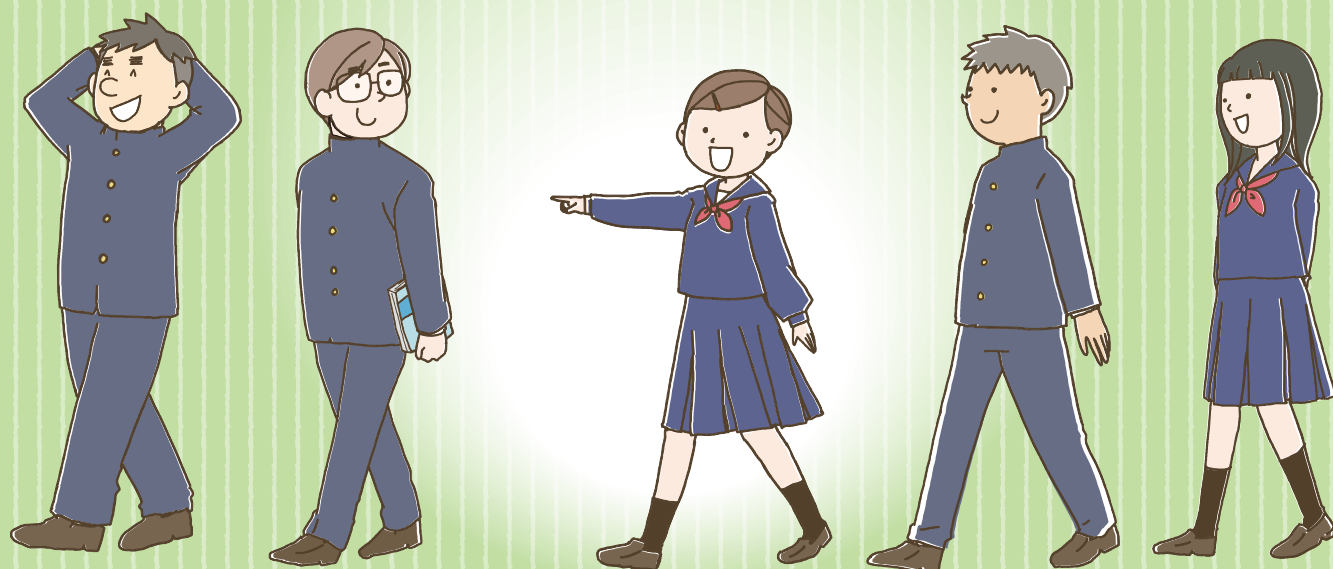


中学生のみなさんへ

みんなで いじめをなくそう



可児市いじめ防止専門委員会特別顧問 尾木直樹 監修

可 児 市



みなさんは、学校へ安心して通い、気持ちよく学校生活を送っていますか。

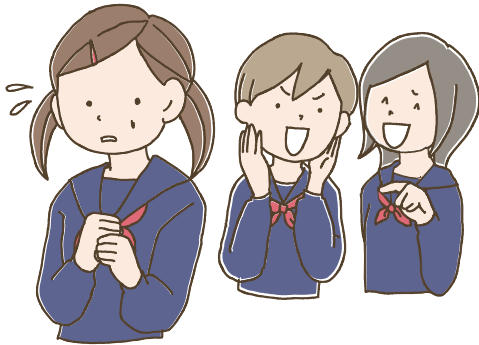
最近、いじめが全国で問題になっています。昔からいじめはありましたが、今のいじめの特徴は遊びやいたずらがきっかけとなって、人の命を奪うほど深刻な問題になっていることです。

大切にしなければならないことは、いじめを「受けた側」から考えることです。

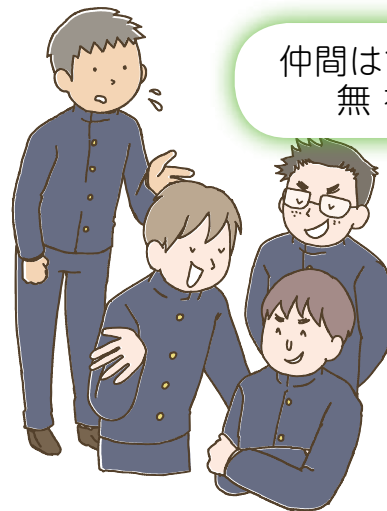
遊んだりふざけたりしているつもりでも、相手の子が傷つき、苦しみを感じていれば、それはいじめなのです。

どんないじめがあるの？

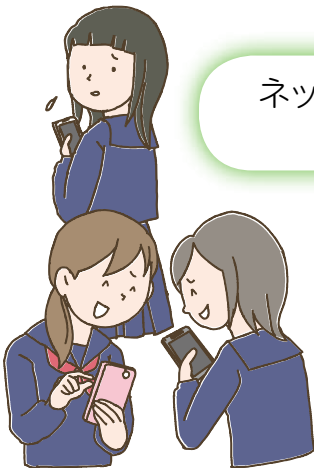
ひやかし・からかい・いやなあだ名



仲間はずれ・無視



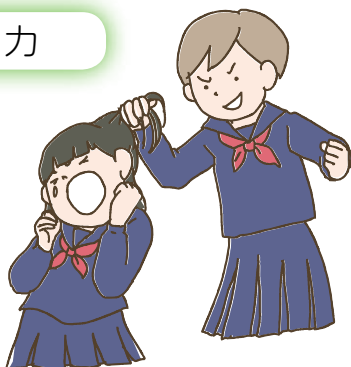
ネットいじめ・悪口



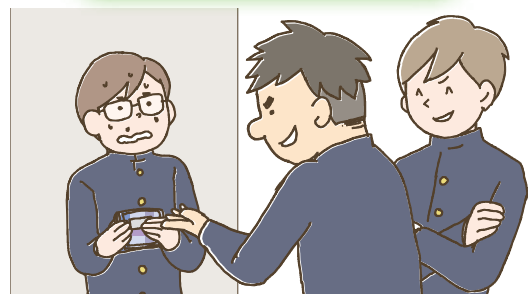
持ち物隠し・落書き



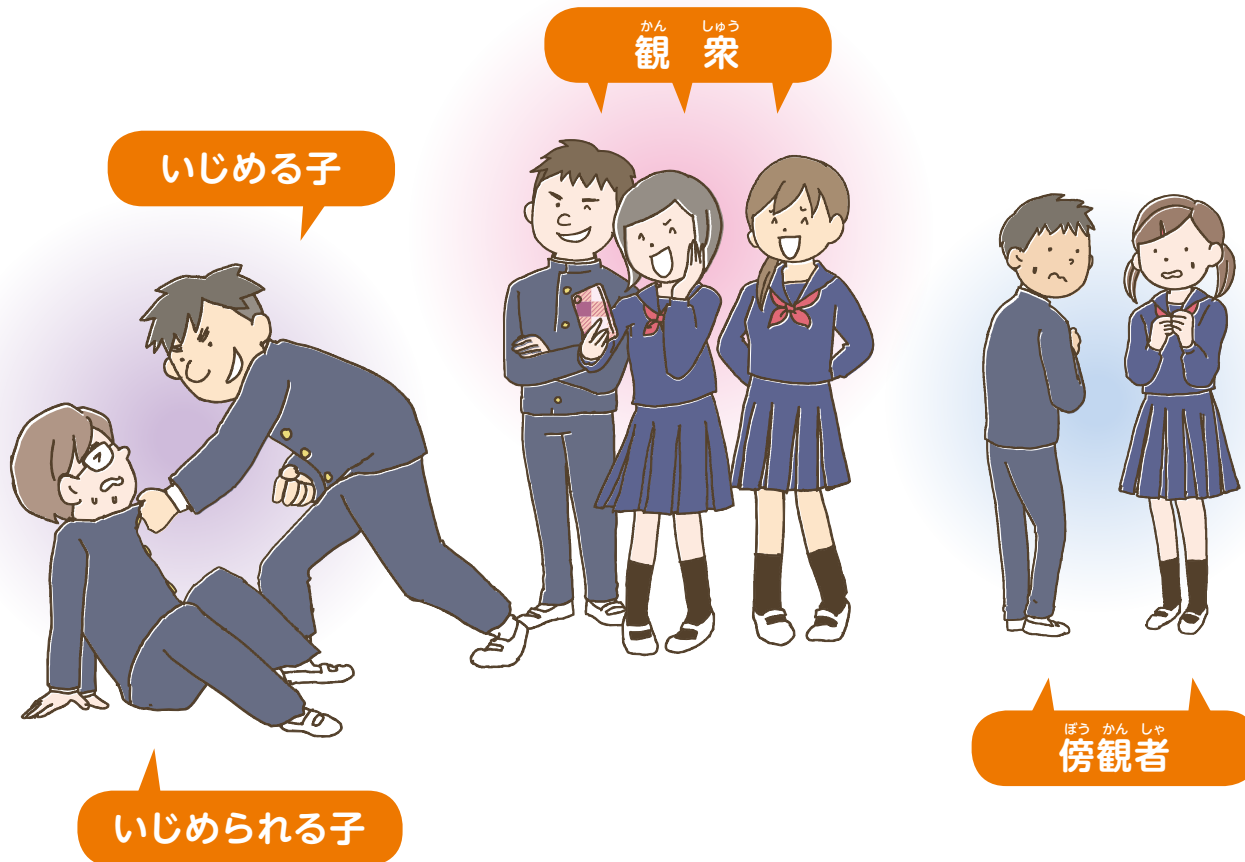
暴力



おどし・強要



いじめの構図



いじめは、どこでもどの子にも起こりえます。いじめられる子といじめる子だけではなく、いじめをはやし立てる「観衆」と見て見ぬふりをする「傍観者」がいます。

いじめられる子といじめる子の立場が、入れ替わることもよくあります。

かん しゅう
観 衆

おもしろがって、見ている子です。
いじめられる子は、より一層苦しますし、いじめの被害の深刻化にもつながります。

ぼう かん しゃ
傍 観 者

いじめがあると気づいたけれど、見て見ぬふりをする子です。
結果的にいじめを隠したり、助長させることにつながります。

かん しゅう ぼう かん しゃ
観 衆 も 傍 観 者 も みんな、いじめをしているのと同じです。

いじめを解決するために

「明日もいじめられる」 いじめで悩んでいるあなたへ

どうしてこうなってしまったんだろう。
自分に問題があるから、また、自分が弱いから
いじめられると自分を責めていませんか。

あなたはなにも悪くないのです。今のままでよいのです。問題があるのは、いじめをしている人たちなのです。あなたの周りに「いじめは絶対許さない」と思っている人はたくさんいます。

そして、あなたのつらさや悲しみを分かってくれる人もきっといるはずです。勇気をもって、その人たちに相談してみましょう。

苦しいときには学校を休むことも一つの方法です。

いつまで
がまんしたら
いいの？



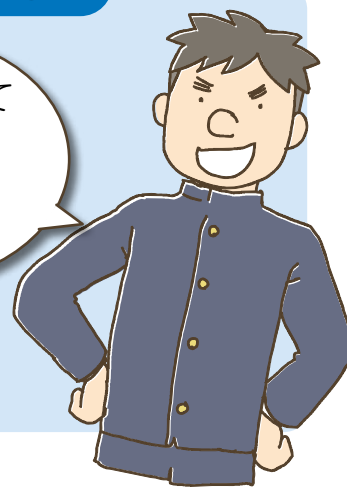
「遊び」や「ふざけ」、「いじり」をしているつもりのあなたへ

相手の気持ちを考えたことがありますか。
自分がされて何ともないことでも、相手が
されていやだともうこともあります。

あなたが軽い気持ちでやったことが、取り
返しのつかないことになります。

相手の顔が笑っていても、心では泣いているのです。早くそれに気づいてください。そして、すぐにやめてください。

いやだなんて
言わないし、
遊んでいる
だけだよ。



周りでいじめがあることに気付いたあなたへ

「ふざけているだけ」なのか「いじめ」なのか分からない場合も、自分がされていやだと感じたら、本人も同じ気持ちのはずです。

きっと、心では苦しんでいます。声をかけてください。直接注意できなくても、勇気を出してすぐに、先生や友だち、親など、周りの信頼できる人に相談してください。

一人で相談することが難しい場合は、友だち数人で一緒に相談してください。みんなの勇気と力が、大切な友だちを救います。

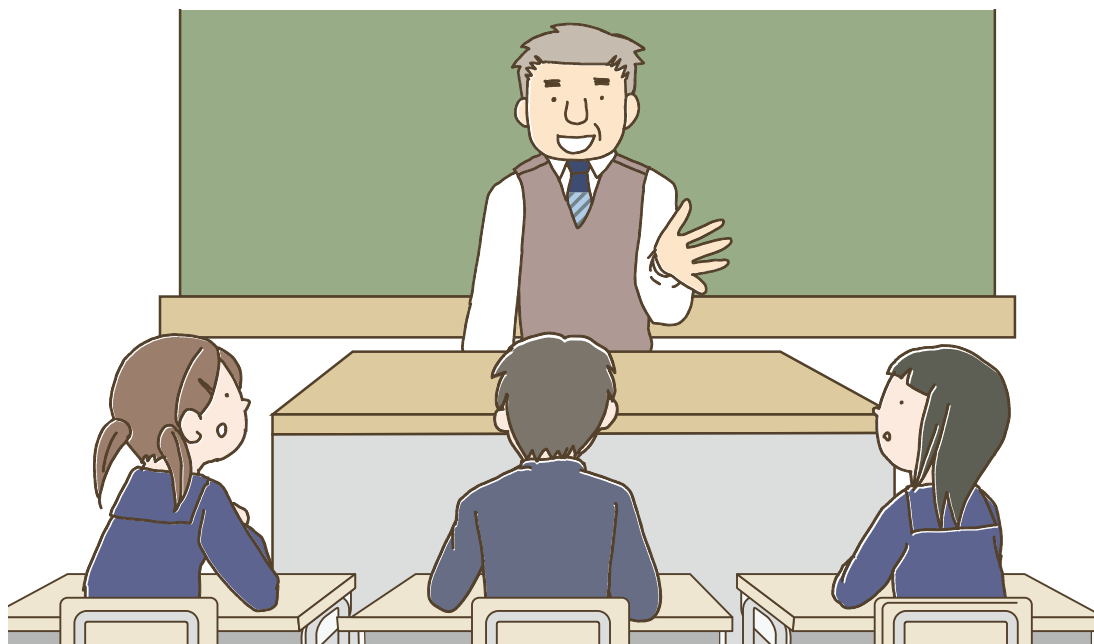
見てただけだよ。
自分には
関係ないよ。



楽しい学校 やさしい仲間づくり

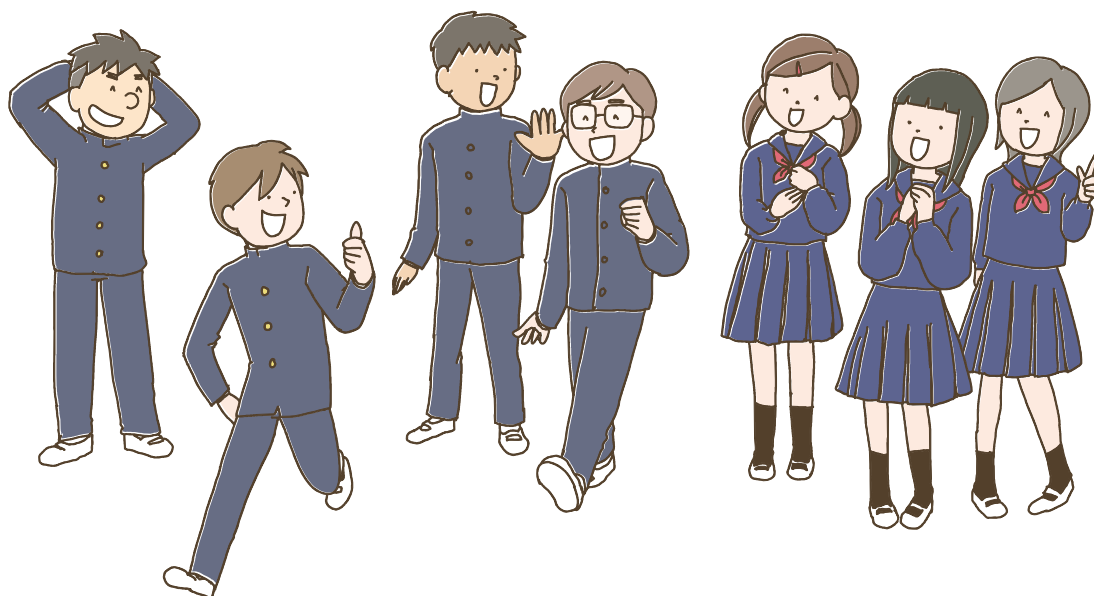


いじめを許さない学校や学級づくり



みんなが「いじめを絶対に許さない」「いじめに絶対に加わらない」という強い意志をもち、いじめをなくそうという仲間であれば、いじめは起こりにくくなります。ぜひ、みんなでいじめについて考えてみてください。

「みんなちがって みんないい」 認め合う仲間づくり



誰にだってできることやできないことはあります。できないことがあっても誰かがきっと、やさしい手を差し出してくれます。みんな助け合って生きているのです。

他の人と比べてどうかは重要ではありません。一人ひとりがありのままで大切な存在なのです。

ネットといじめ

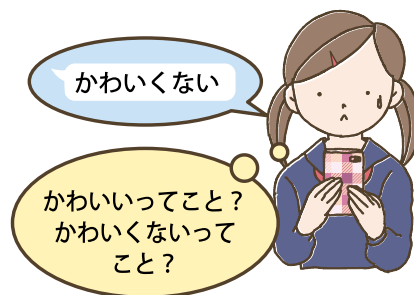
スマートフォンや携帯電話は、簡単にいろんなことを調べる事ができたり、知らない人とゲームや会話を楽しむ事ができたりします。また、LINE（ライン）などのSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）は、すぐに仲間同士の連絡や会話ができたり、自分の情報を日記や写真で公開したり、友だちの情報を見たりすることができるとても楽しく便利なものです。しかし使い方を間違えるといじめにつながり、取り返しのつかない事態になることもあるので注意が必要です。

こんな使い方には気をつけて

メール・メッセージでの言葉や文字の使い方

「ダメ」「イヤ」「無理」…勘違いされやすい言葉や絵文字って何だろう？悪口を書いたつもりがなくても、相手の受け取り方次第で誤解されたり、傷つけてしまったり、「？」と「！」では意味が真逆になることもあります。

会話の流れが速いグループトークでは、あいまいなままやり取りをして、思わぬトラブルに発展することもある。文字だとケンカになりそうなら電話で話すなど、気持ちが正しく伝わるような工夫が大切です。



写真や動画をネット上に掲載する

写真や動画を掲載することは大変危険です。一度ネット上に掲載してしまうと、すべてを削除することはできません。写真に映りこんだものから、名前や居場所が特定されることがあります。事件やトラブルに巻き込まれないためにも、投稿前には写真などをよく見直したり、公開する人を限定したりして注意しましょう。



人の悪口やうわさ話をネット上に載せたりメールなどで配信する

他人になりすましての投稿や、人の悪口、うわさなどの書き込みは、法律で罰せられることもあります。

たとえ匿名であっても、いつ・どこから・誰が投稿したかは基本的に特定できます。「冗談のつもりだったのに」などの言い訳は全く通用しません。





既読無視(既読スルー)による送り手と受け手の意識の違い

既読なのに返信がこなかったり、遅かったりしたとき、相手に嫌われてしまったのではないかと、仲間外れや悪口を言われていないかと不安になったり、イライラしてしまったりすることもあります。しかし、相手にも生活や事情があります。相手からの返事を気にし過ぎないようにしましょう。

どうすれば安心して使えますか?

スマートフォンや携帯電話、タブレットの使い方について、みんなで考え、お父さんやお母さん、友だちと話し合ってみましょう。

尾木ママ流 スマホルール7か条

- ①スマホは「保護者が買って契約し子どもに貸しているもの」ということを忘れません。
- ②スマホの使用は、夜〇時までとします。
- ③スマホを使用・充電する場所は、リビング・ダイニングに限ります。
- ④食事中にスマホは使用しません。
- ⑤スマホをいじらない時間に、家族で楽しく過ごせることを考えましょう。
- ⑥スマホによるトラブルが生じたら、すぐに保護者に相談します。
- ⑦ルールが守れなかったときには、〇日間、保護者にスマホを返します。

以上のことは、保護者も守ります。一緒にスマホと上手に付き合いましょう。

年 月 日 (保護者) _____
(子) _____

親子で話し合って、
「わが家のルール」をつくると
いいですね。
『尾木ママ流スマホルール
7か条』も参考に
してみてくださいね。



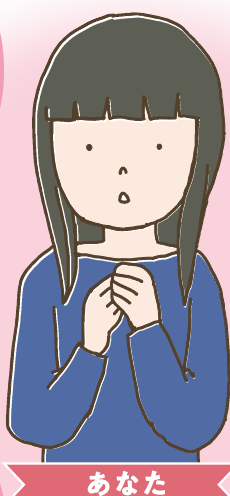
もし不安を
感じた
ときには…

スマートフォンやSNSなどでのやり取りは、人目につきにくいものです。もし不安を感じたときには、保護者や先生に、気になった画面をそのまま見せたり、スクリーンショットなどに残したりして、相談しましょう。

いじめに悩んでいたら…

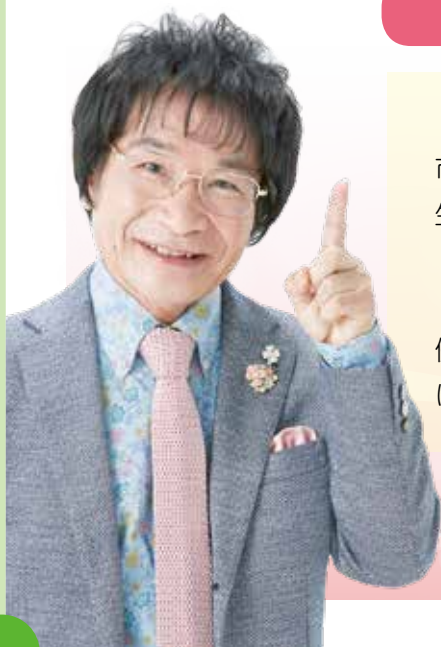
今、いじめにあって苦しい思いをしている子や、友達のこと心配なことがある子は、勇気をもって自分が話しやすい人や家族、学校の先生に話してみましょう。

どうしてよいかわからない時でも、話をきいてくれるところはあります。ひとりで抱えないで、あなたが話してみたいなと思うところへ一度話してみましょう。



あなたを見守っている人がたくさんいることを忘れないでくださいね。

尾木ママからのメッセージ



中学生のみんな、こんにちは！尾木ママです。以前と比べると可児市のみんなは、ずいぶん「いじめ」への感度が鋭くなり、自分たちの力、生徒会の知恵でいじめを克服するように成長したと思います。

今、一番深刻な問題は、ネットいじめ。

みなさんなら、知恵と勇気を出し合い、仲間と一緒に楽しい学校、優しい仲間づくりに挑んでくれると信じています。SNSの魔力に負けないで！応援してます！

可児市いじめ防止専門委員会特別顧問
尾木ママこと 尾木 直樹 さん

いきなり電話するの
苦手だなあ。。。

誰と話しているか
不安だなあ。。。

でも、手紙なら
書けるかも!!

手紙
待ってます
裏か手紙に
なっています。

もしもいじめで悩んだり、
話すことができない時は
この手紙に書いてね。

手紙や電話の内容は他の人には

ひみつです。

まずあなたと話合って、どうしたら
解決できるか一緒に考えます。
私たちが応援するから、勇気を出して
連絡くださいね。



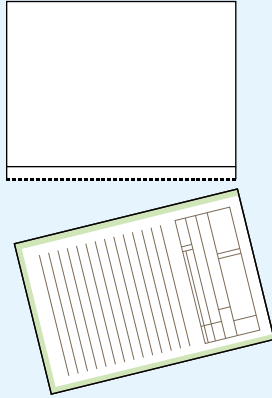
いじめ相談電話番号

0120-263-115

手紙付封筒の作り方

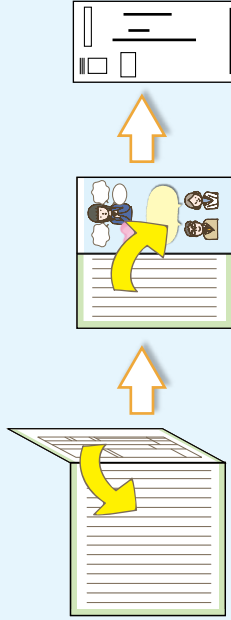
1

メッセージを書いたらパンフレットから
点線にそって切りはなします。



2

のりづけと書いてあるところにのりを塗り、
やまおり線①、やまおり線②の順番に折っ
て貼付けます。



3

のりが乾いてからポストに入れてください。
切手はいりません。



差出有効期限
令和6年
3月31日まで

切手は
いりません

可児郵便局私書箱2号

可児市役所

いじめ防止専門委員会相談室 行き



切手は令和6年3月31日までいりません

いま、いじめのことで困っていること、悩んでいることがあったら書いてください。



のりづけ

●あなたのことを教えてください ※書きたくないときは書かなくてもいいです。

名 前

学校名 (年 組)

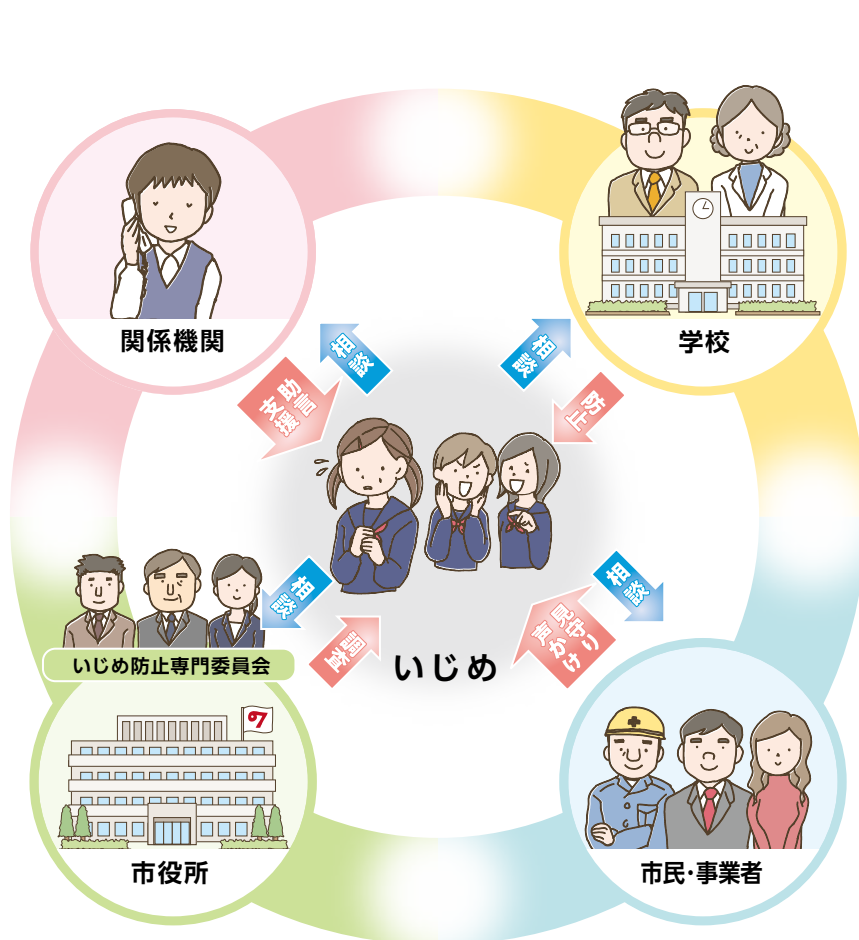
住 所 可児市

●返事はどちらがいいですか？ ☐手紙 ☐電話 (- -)

●学校の先生へお話してもいいですか？ ☐話してもいい ☐話してほしくない

いじめのない可児市にするために

可児市では、いじめをなくすために『可児市子どものいじめの防止に関する条例』を定めています。市役所、学校、保護者などが協力して、いじめの防止や解決に取り組み、皆さんが安心して学校に通ったり、勉強したりすることができるようにすることを目指しています。



保護者など

保護者は、いじめは許されない行為であることを教えていく必要があります。

みなさんもいじめについて自分たちの問題としてとらえ、日頃から友達やクラスの仲間と仲良くして思いやりをもって生活しましょう。



いじめ防止専門委員からのメッセージ

「いじめをなくすためには、
まず『思いやりのある子』になる
ことが大切ですね。」

橋本 治 <はしもと おさむ>
い いんちよう がっこうしん り し
(委員長 学校心理士)



「あなたの中のイヤな気持ち(不安、
怒り、悔しい、寂しいなど)も、大切
な感情。あっても大丈夫。」

水野 香代 <みずの かよ>
ふく い いんちよう りんしょうしん り し
(副委員長 臨床心理士)



「自分も、他人も、同じように大事に
してほしい。誰でも、みんな大切な
『あなた』なのです。」

掛布 真代 <かけの まよ>
べん ご し
(弁護士)



「どの子もみんな違う。違いを互いに
認めよう!人はみんな同じ人間だ。
みんなみんな仲良くしよう!」

梶井 悟 <かじい さとる>
もとぎ ふ けんちゅうおう こ そうだん しやちよう
(元岐阜県中央子ども相談センター所長)



可児市いじめ防止専門委員会 相談室

可児市子育て健康プラザ マーノ 西棟2階 子育て支援課 内



電話相談

フリーダイヤル **0120-263-115**

0574-62-8700 (直通) 月～金(祝祭日休み)
8:30～17:00

手紙相談

パンフレットの中(8、9ページ)に用紙がありますので利用してください。

ネット相談

受付時間に電話をかけることができない場合、利用してく
ださい。後でこちらから連絡するので、電話番号を忘れずに
(携帯電話OK)。



▼他にも相談できるところがあります▼

心の電話相談(可児市教育研究所)	☎ 0574-63-2444 月～金(祝祭日を除く) 9:00～16:00
子供SOS24(岐阜県教育委員会)	フリーダイヤル なやみいおう ☎ 0120-0-78310 24時間いつでもOK
子どもの人権110番(岐阜地方法務局)	フリーダイヤル ☎ 0120-007-110 月～金(祝祭日を除く) 8:30～17:15
子どもの人権SOS(岐阜地方法務局)	〒500-8114 ミニレター(手紙やハガキもOK) メール 岐阜市金竜町5-13 岐阜地方法務局人権擁護課
警察相談専用ダイヤル	☎ #9110 月～金(祝祭日を除く) 8:30～17:15
チャイルドライン(特定非営利活動法人)	フリーダイヤル ☎ 0120-99-7777 毎日 18才までの子ども専用 16:00～21:00