

① いじめをしない子に育てるために

子どもがより良い人間関係をつくるためには、安心できる家庭の中で育てられ、必要な心の栄養を十分にもらっていることが大切です。

ありのままの自分を受け止めてもらえることによって、子どもに自分を大切に思う気持ち（自己肯定感）と共に相手を思いやる気持ちが育ちます。



POINT 子どもを丸ごと受け止めましょう

- 子どもを抱きしめましょう。
- 子どもが話すことやすることを認め、もっと褒めましょう。温かい言葉のシャワーを！
- お父さん・お母さんから「ありがとう」「ごめんなさい」と言われるだけで、子どもの自己肯定感はずっと強化されます。

POINT 家族の中で親子が向き合える関係ができてることが大切です

- 家族そろって過ごす時間を大切にしましょう。
- 子どもの目を見て話を聴き、共感しましょう。
- 子どもが話したことを、まずそのまま繰り返します（オウム返し）。



POINT ものごとの善し悪しはきちんと教えましょう

- よいこと、正しいことをしたら、人から感謝されること。
- いけないこと、間違ったこと、相手の気持ちを考えないことをしたら、きちんとすぐに謝ること。
- いじめは、人の尊厳を傷つける、絶対にしてはいけない行為であること。

POINT 常日頃から子どもの様子をしっかりと見守りましょう

- 子どもは、いじめられていても「心配かけたくない」などの理由で、保護者に話さないことがあります。気になることがあれば、何気なく学校の様子を尋ねてみたり、話を聴いてみたりしましょう。

- 特に思春期にあたる小学校高学年から中学校にかけての時期は、いじめ被害にあっても話さないことが多くなります。保護者に話さないから大丈夫と思うのではなく、子どもが発信するいじめのサインに気付けるよう、日頃から子どもの様子を見守りましょう。



② 子どもが見せる「いじめのサイン」

誰にも相談できずにいる「いじめ」のこと。言葉では伝えられなくても、毎日の生活の中に、これまでと違った行動や態度などが現れます。普段の生活との違いを確認してください。

※チェック欄は2回、もしくは2人でできるように2つあります。

朝（登校前）

- 朝起きてこない。布団からなかなか出てこない。
- 朝になると体の具合が悪いと言い、学校を休みたがる。
- 遅刻や早退が増えた。
- 食欲がなくなったり、だまって食べるようになる。

夕（下校後）

- 携帯電話やメールの着信音におびえる。
- 勉強しなくなる。集中力がない。
- 家からお金を持ち出したり、必要以上のお金をほしがる。
- 遊びの中で笑われたり、からかわれたり、命令されている。
- 親しい友達が遊びに来ない、遊びに行かない。

夜（就寝後）

- 寝つきが悪かったり、夜眠れなかったりする日が続く。
- 学校で使う物や持ち物がなくなったり、壊れている。
- 教科書やノートに嫌がらせの落書きをされたり、破られたりしている。
- 服が汚れていたり、破れていたりする。

夜（就寝前）

- 表情が暗く、家族との会話も少なくなった。
- 些細なことでイライラしたり、物に当たったりする。
- 学校や友達の話題が減った。
- 自分の部屋に閉じこもる時間が増えた。
- パソコンやスマホをいつも気にしている。
- 理由をはっきり言わないアザや傷跡がある。

お子様の様子はいかがですか？

「いじめ」をしていませんか？

いじめ側になっていると次のようなサインが出ていることがあります。

- 言葉遣いが荒くなる。言うことをきかない。人のことをバカにする。
- 買った覚えのないものを持っている。
- 与えたお金以上のものを持っている。お小遣いでは買えないものを持っている。

クラス替えなどの環境の変化には特に注意が必要です。

4月はクラス替えで新しい友達ができるなど、子どもにとって環境の大きく変わる月です。学校生活を楽しく過ごせる友達ができるかどうか、注意して見守る必要があります。また転校などのタイミングにも注意してください。

休み明けの変化を見逃さないようにしましょう。

夏・冬休みの終わりごろから、新学期が始まる時期に登校を嫌がったり、元気がなくなったりしていないか、子どもの様子の変化に注意する必要があります。日曜日から月曜日にかけても同じです。

※チェック項目は参考例です。お子様やご家族の実態に合わせて、ご活用ください。

(文部科学省資料より)

いじめ問題を含む子供のSOSに対する文部科学省の取組



ここにもあります！相談できる窓口が。「いじめ」しない させない 見逃さない 政府広報オンライン

