

しょう がく せい

小学生のみなさんへ



# みんなで いじめをなくそう



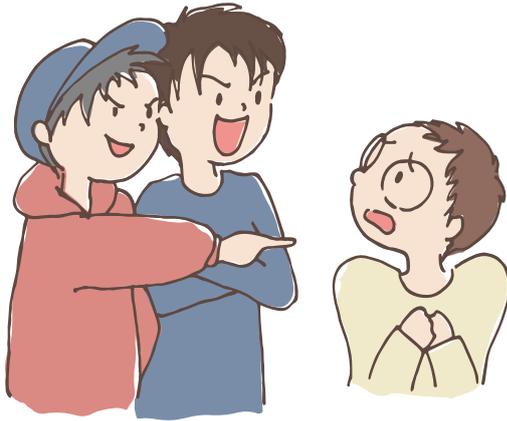
かにし ほうし せんもん いんかい とくべつ こもん おぎ なおき かんしゅう  
可児市いじめ防止専門委員会特別顧問 尾木直樹 監修

かにし  
可児市



## これって、どうなの？

いやな<sup>な</sup>あだ名をつけてからかう。



ふざけて  
たたいたり、  
<sup>くび</sup>首をしめ  
たりする。



みんなで<sup>むし</sup>無視したり、  
<sup>なかまはず</sup>仲間外れにしたりする。



<sup>くつ</sup>靴などをかき、  
<sup>こま</sup>困った<sup>かお</sup>顔をおもしろがっている。



ちょっと<sup>ま</sup>待って。  
<sup>あいて</sup>相手の<sup>こ</sup>子の<sup>きもち</sup>気持ち、  
<sup>かんが</sup>考えたことある？

いじめてないもん。  
おもしろいし、<sup>あそ</sup>遊んでいるだけだよ。



だって、「いやだ」なんて<sup>い</sup>言わないし、  
その子<sup>こ</sup>だって<sup>たの</sup>楽しんでるよ。



されてい  
どんな  
いるだ



スマートフォンや携帯電話、  
パソコンで人の悪口を  
書き込みする。

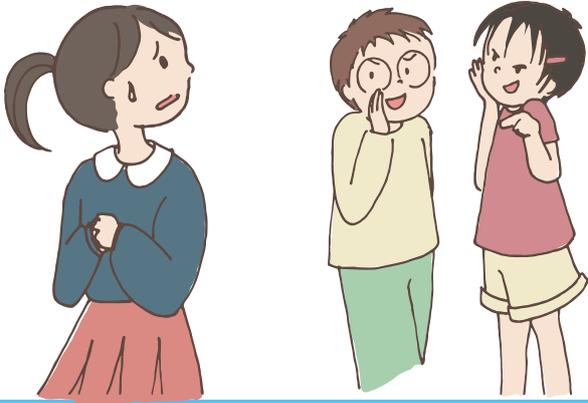
〇〇って  
うざい  
よね!



登下校の時、荷物を  
無理矢理持たせる。



こ  
る子は、  
きも  
気持ちで  
ろう。



「うざい」とか「きもい」とかいう。

そうかな? 「いやだ」って言えないのかもしれないよ。  
もし同じことをあなたがされたとき、いやな気持ちになるのなら、そ  
の子もきつといやな気持ちだよ。その子がもし、いやな気持ちで悲  
しんでいたら、それはいじめだよ。

体を傷つけられたり、いやな思いや苦しい思いをさせられて、う  
れしい人はいません。もし、知らず知らずのうちにしていたことに気  
がついたら、すぐにやめましょうね。



# いじめかなと思ったら -みんなで止める勇氣-

遊んだり、ふざけたりしているつもりでも、相手の子がいじめを思っていたら、それはいじめです。自分はいじめていなくても、いじめを見ておもしろがったり、知らないふりをしたりするのも、いじめているのと同じです。みんなの力と勇氣で、いじめをなくしましょう。

いじめをなくすには、みんなで「いじめはつまらない」「いじめはいけない」と態度や言動にあらわすこと。

1人でいじめを止めることはむずかしいかもしれませんが、2人、3人、クラスのみんな、学校みんなが一緒にいじめを止めることに協力すれば、いじめをなくすことができます。

みんなで  
いじめについて  
考えましょう



先生や友だちに言う勇氣



友だちに「それはいじめだよ」と言う勇氣



# 勇氣

みんなの意見を受け入れる勇氣



謝る勇氣

# 「みんなちがって みんないい」みと あ なか ま 認め合う仲間づくり

だれ 誰にだってできることやできないことがあります。

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。

ひとりひとり 一人一人がありのままで大切な存在なのです。



## おぎ 尾木ママからのメッセージ



たの がっこうせいかつ 楽しい学校生活をすごしたいと、だれもが思っているはずだね。

やす じかん しゅぎょうちゅう 休み時間や授業中、ふざけたり、かる 軽いたずらをしたり…わる 悪いことをするつもりはなく「わる 悪ふざけ」をしてたの 楽しんでしまうこともめずら 珍しくないと思う。

でも、ちょっと待ってくださいね。「自分たの が楽しいから」だけじゃなくて、相手あいて の立場や気持ちになって考かんが えてみましょう。相手あいて がイヤな思おも いをしたら、それは「いじめ」です。「みんながみと あ なか ま 認め合う仲間づくり」こころ 心がけてね。

かにし ほうしせんもん いんかいとくべつ こもん 可児市いじめ防止専門委員会特別顧問

おぎ 尾木ママこと おぎ なおき 尾木 直樹さん

# ネットといじめ

スマートフォンや携帯電話は、いろんな人と会話をしたり、写真を撮ったり、ゲームや動画を楽しんだりできる、とても便利なものです。

でも使い方に気を付けないと、相手に嫌な思いをさせたり、自分がいじめられる原因になったりもします。

## 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「！」では意味が反対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、おもむきトラブルに発展することも。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●

写真や動画をそのまま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。写真に映ったものから、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、うそなどの書き込みは、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すぎないようにしましょう。



# どうすれば安心して使えると思いますか？

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。

ねん がつ 日に サイン(保護者)

サイン(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(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)などでのやり取りは、人目につきにくいものです。

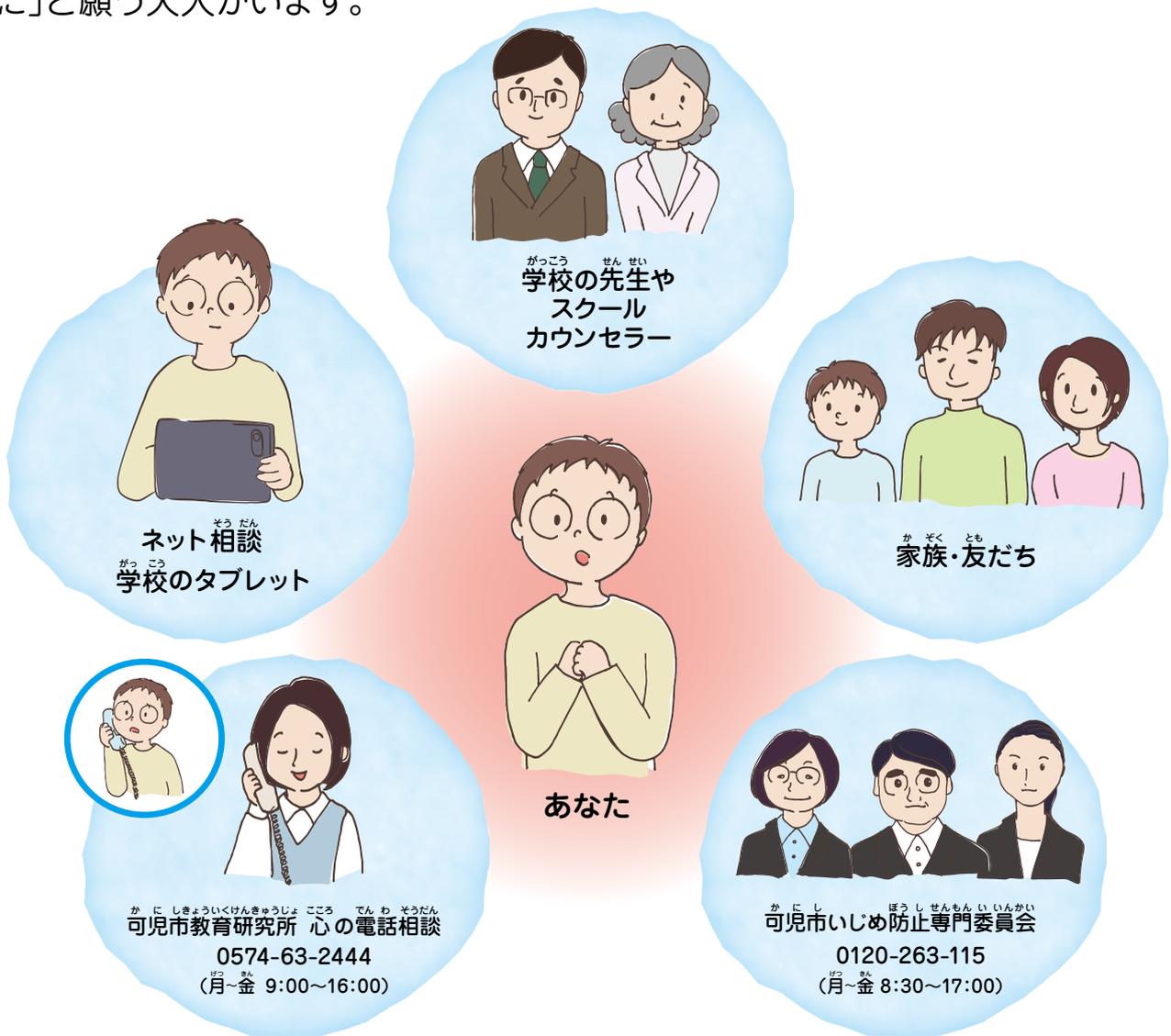
もし不安を感じたときには、保護者や先生に、気になった画面をそのまま見せたり、スクリーンショットなどに残したりして、相談しましょう。

# 信頼できる人に相談しよう

もしあなたがいじめにあって苦しい思いをしているとしたら、あなたは1人ではありません。家族や先生、スクールカウンセラー、地域の大人など、あなたと一緒に悩んでくれる信頼できる大人が必ずいます。あなたが信頼できる、話しやすい人に相談してみましょう。相談することは、勇気がいるかもしれないけれど、人にうまく助けを求めて生活していくために必要なことで、相談できることはとてもいいことです。

また、友だちが苦しんでいる様子に気付いた優しいあなた。あなた1人でどうしたらいいか悩まずに、信頼できる大人に相談しよう。

誰も助けってくれないと思うかもしれない。でも、心から「あなたが笑顔になれるように」と願う大人がいます。



あなたを見守っている人はたくさんいますよ

いきなり電話  
にするの苦手  
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。

裏が手紙に  
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。

08

**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  
連絡くださいな。



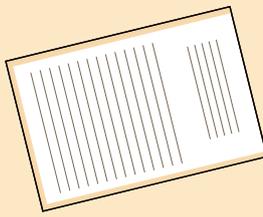
そつだんでんわばんごう  
いじめ相談電話番号

☎0120-236-115

## てがみつ ぎふとう づく かた 手紙付封筒の作り方

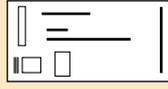
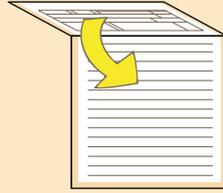
1

メッセージを書いたらパンフレットから  
ミシン目にそって切りはなします。



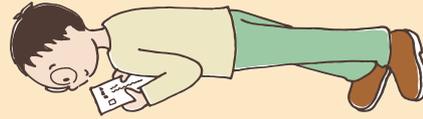
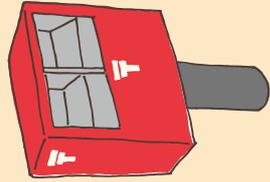
2

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。



料金受取人払郵便

可児局承認  
2404

差出有効期間  
令和8年3月  
31日まで

切手は  
いりません

5090290

可児郵便局私書箱第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8年3月31日までいりません

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

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal red lines.

のりづけ

のりづけ

**■ あなたのことをおし教えてください ■** ※か書きたくないときは書かなくてもいいです。

なまえ  
名前

がっこうめい  
学校名

( ねん 年 くみ 組 )

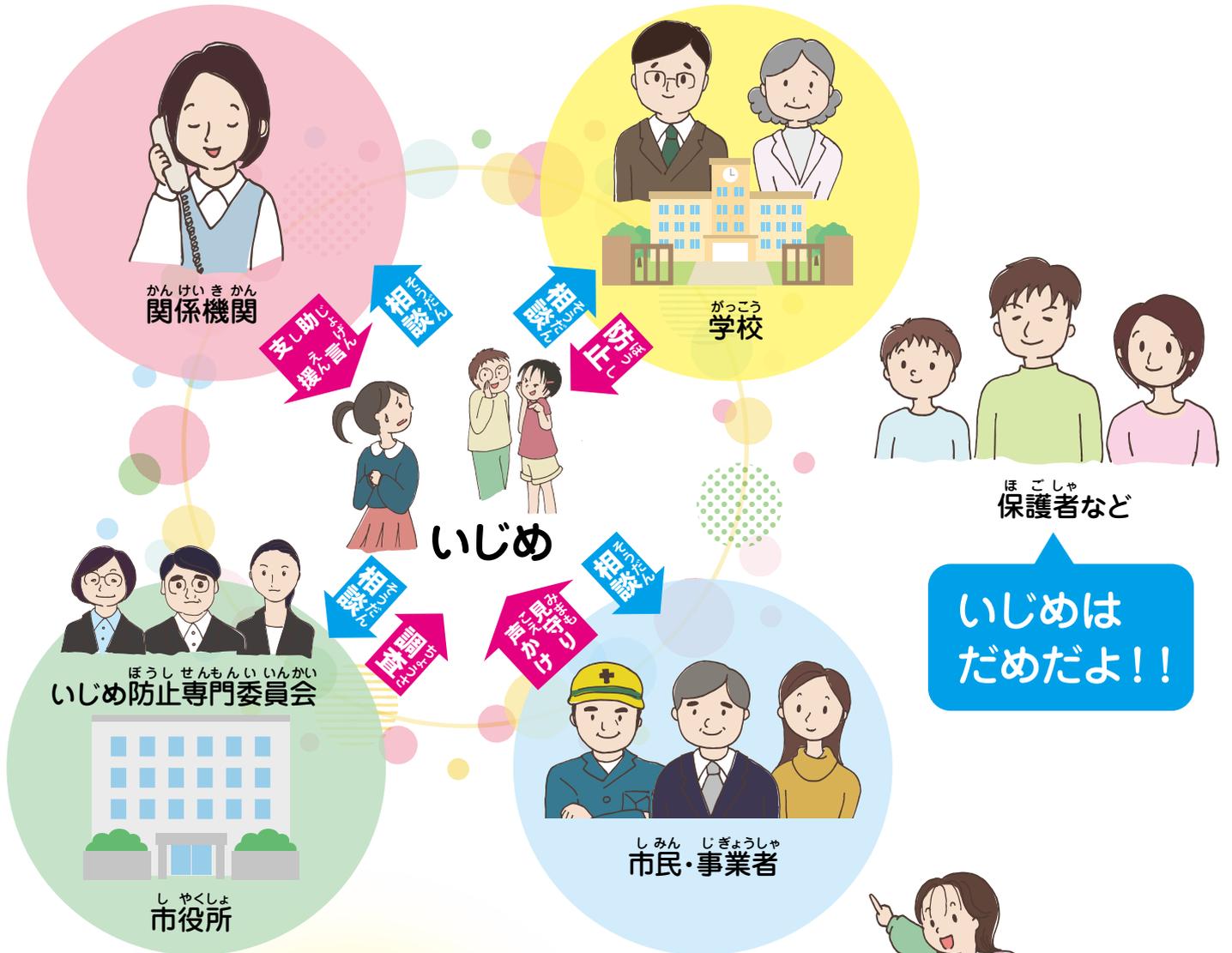
じゅうしょ かにし  
住所 可児市

**■ へんじ返事はどちらがいいですか? ■**  てがみ手紙  でんわ電話 \_\_\_\_\_

**■ がっこう せんせい はな学校の先生へ話してもいいですか? ■**  はな話してもいい  はな話してほしくない

# かにし いじめのない可児市にするために

可児市にはいじめをなくすための決まりがあります。その決まりは『可児市子どものいじめの防止に関する条例』といいます。市役所、学校、みんなのお父さんお母さんなど、大人も一緒になってこの決まりを守り、みんな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取り組んでいます。

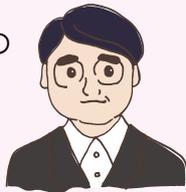


みんな自分がいじめられたら  
 どう感じるか想像してみてください。  
 日ごろから友だちやクラスの仲間  
 と仲良くして、思いやりを持って生活  
 しましょう。

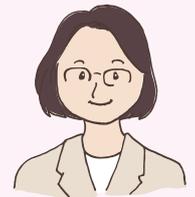


# いじめ防止専門委員会 委員からのメッセージ

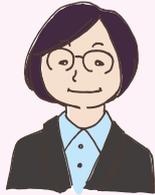
「いじめをなくすためには、まず『思いやりのある子』になることが大切です。」  
橋本 治 (委員長 学校心理士)



「イライラ、ムカムカ、さみしい、はずかしい…どれもあなたの大切な気持ち。言葉にしていこう。」  
水野 香代 (副委員長 臨床心理士)



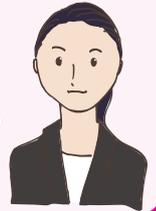
「いじめを見ているとき、いじめられているとき。あなたにできる正しい行動はなんだろうか、考えてみよう。」  
掛布 真代 (弁護士)



「友達を大切にしよう!そして、自分も大切にしよう!」  
梶井 悟  
(元岐阜県中央子ども相談センター 所長)



「人を大切にするって何?自分を大切にするってどういうこと?たくさん学んで大人になれるといいな。」  
柘植 裕季 (臨床心理士)



## 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**

直通 **0574-62-8700** 月～金(祝日、年末年始を除く) 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

インターネットからは、いつでも相談できます。  
学校のタブレットには、専用ページへのリンクも貼ってあります。  
相談フォームに、いじめで悩んでいることを書いて送ってください。



## 他にも相談できる場所があります

心の電話相談(可児市教育研究所)	☎ <b>0574-63-2444</b> 月～金(祝日、年末年始を除く) 9:00～16:00
子供SOS24(岐阜県教育委員会)	☎ <b>0120-0-78310</b> <b>24時間いつでもOK</b>
警察相談専用ダイヤル	☎ <b>#9110</b> 月～金(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15
チャイルドライン(特定非営利活動法人)	☎ <b>0120-99-7777</b> <b>18才までの子ども専用</b>
子どもの人権110番(岐阜地方法務局)	☎ <b>0120-007-110</b> 月～金(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15
子どもの人権SOS(岐阜地方法務局)	☎ <b>T500-8114</b> <b>ミニレター(てがみやハガキもOK)</b> <b>メール</b> 岐阜市金竜 町5-13 岐阜地方法務局人権擁護課