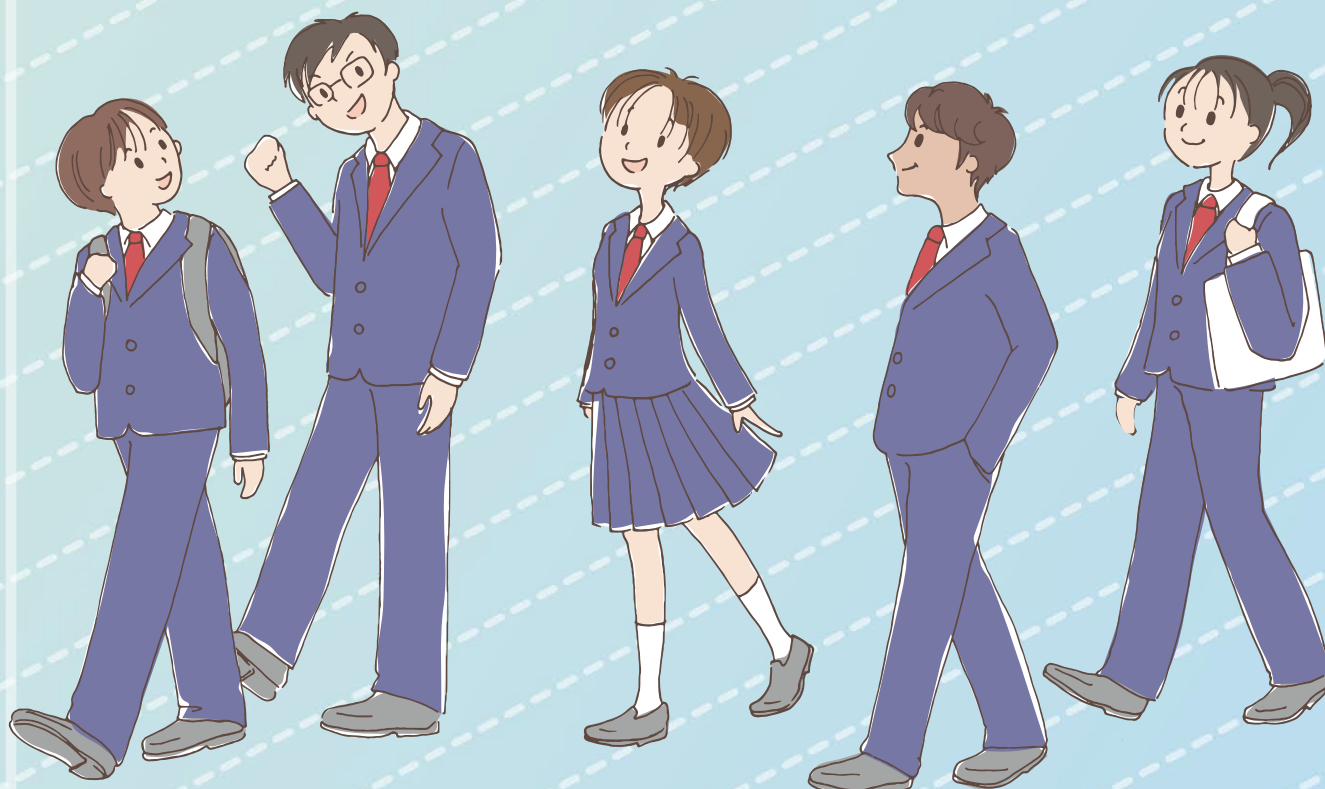


ちゅう がく せい

中学生のみなさんへ



みんなで いじめをなくそう



かにし ぼうし 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

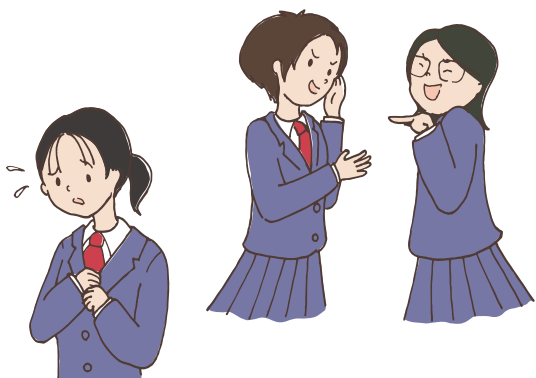
かにし
可児市



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。いじめは遊びやいたずらがきっかけだったとしても、人の命を奪うほど深刻な結果をまねくことがあります。
 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。
 あなたは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^{かん}じてい^いれば、それはいじめなのです。

どんないじめがあるの？

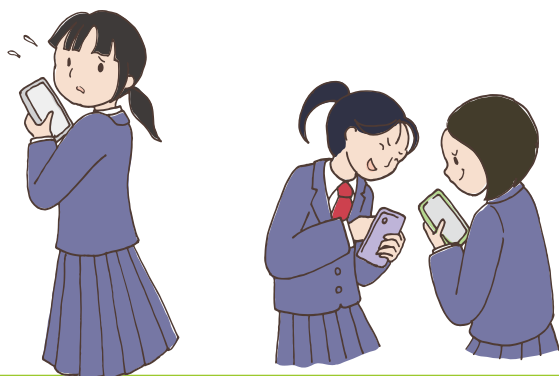
ひやか^なし・からかい・いやなあだ名



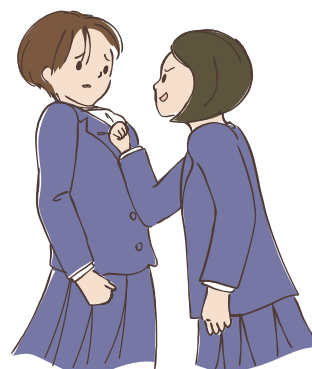
仲間はず^なし・無視^む



ネットいじめ^{わる}・悪口^{くち}



ぼうりょく
暴力



もち物隠^もし・落書^{もの}き^{かく}



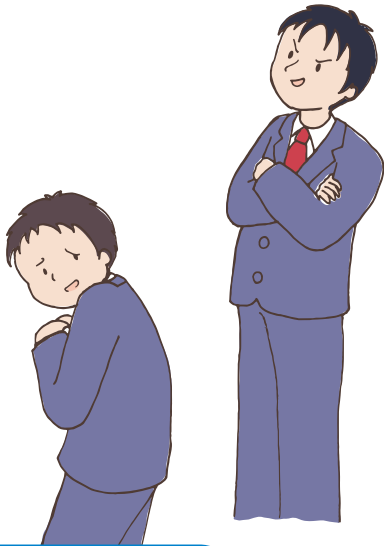
おどし^{きょう}・強要^{よう}



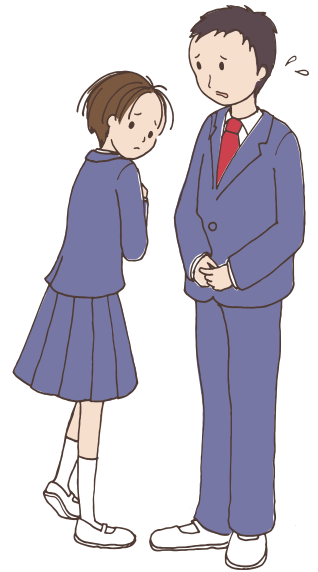
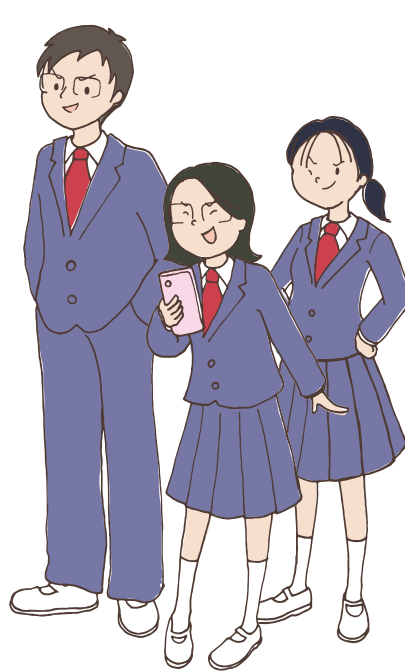
いじめの構図

かん しゅう
観 衆

いじめる子



いじめられる子

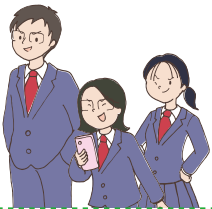


ぼう かん しゃ
傍観者

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、いじめに同調したり加勢したりする「観衆」と何もしない「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。

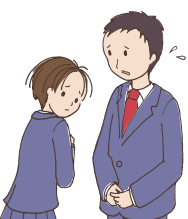
かん しゅう
観 衆



おもしろがって、見ている子です。このようないじめを肯定する行為によっていじめられる子はより一層苦しみますし、いじめの被害の深刻化にもつながります。

「観衆」もいじめをしているのと同じです

ぼう かん しゃ
傍観者



いじめがあると気づいたけれど、何もしなかったり、見て見ぬふりをする子です。

結果的にいじめが見えなくなったり、助長することにつながります。

「傍観者」のあなたこそ行動しよう

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。

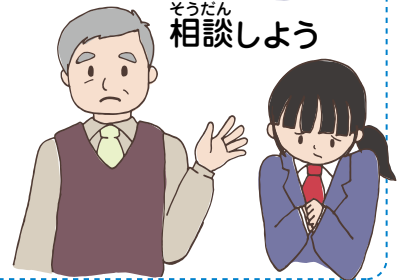
そして、あなたのつらさや悲しみを分かってくれる人もきっといるはずです。勇気をもって、その人たちに相談してみましょう。

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？



相談しよう



「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。

あなたにとっては何ともないことでも、相手はいやだと思うこと、傷つくこともあります。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るかもしれません。

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、もしあなたがされていやだと感じるなら、やられている子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、他の子と一緒に相談してください。あなたの行動が、いじめられている子を救います。

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「いじめはつまらない」「いじめを許さない」「いじめに加わらない」という強い意志をもち、いじめをなくそうと考えていけば、いじめは起こりにくくなります。ぜひ、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」



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・ネットワーク・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事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、思わぬ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・ダイニングに限りします。
 - 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 日にち
年 月 日

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。

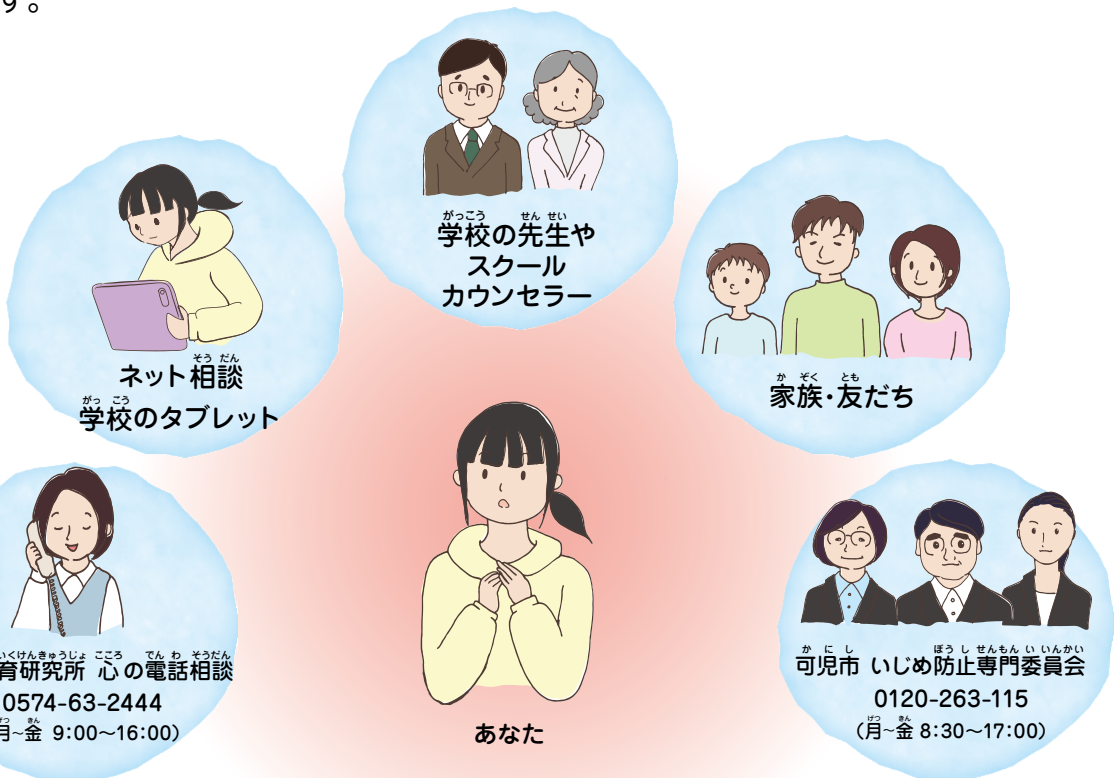
もし不安を感じたときには、保護者や先生に、気になった画面をそのまま見せたり、スクリーンショットなどに残したりして、相談しましょう。

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、勇気があ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
にするの苦手
だなあ...

誰と話しているか
不安だなあ...

で、かみ
手紙
待ってます。
裏が手紙に
なっています。

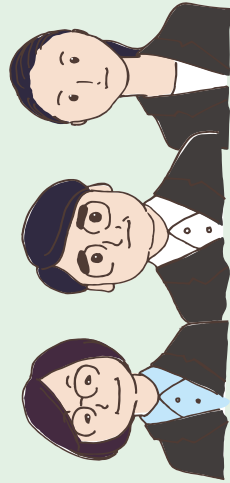
でも、手紙なら
書けるかも!!

もしもいじめて悩んだり、
話すことができない時は
この手紙に書いてね。

08

で、かみ
手紙や電話の内容は他の人には
ひみつです。

まずあなたと話し合って、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。

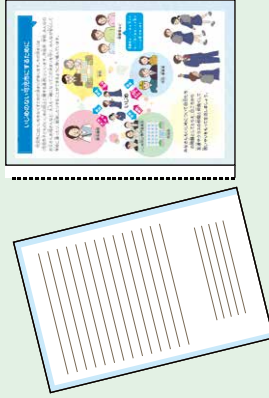


そうだんてんわばんごう
いじめ相談電話番号

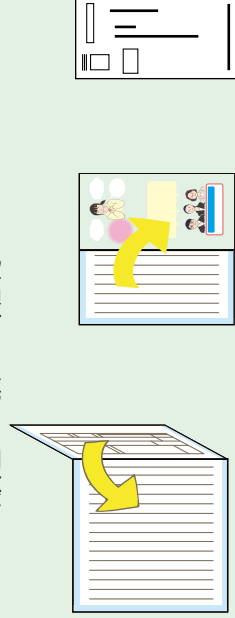
☎0120-236-115

て が み つ き ふ う と う つ く か た 手紙付封筒の作り方

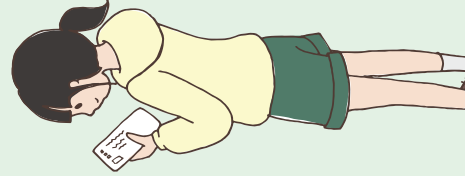
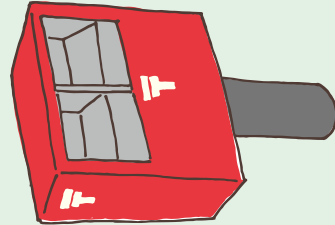
1
メッセージを書いたらパンフレットから
ミシン目にそって切りはなします。



2
のりづけと書いてあるところのにりを
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。



やまおり線②

やまおり線①

5090290

可見郵便局私書箱第2号

可見市役所
いじめ防止専門委員会相談室 行き

料金受取人私郵便

可見局承認
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



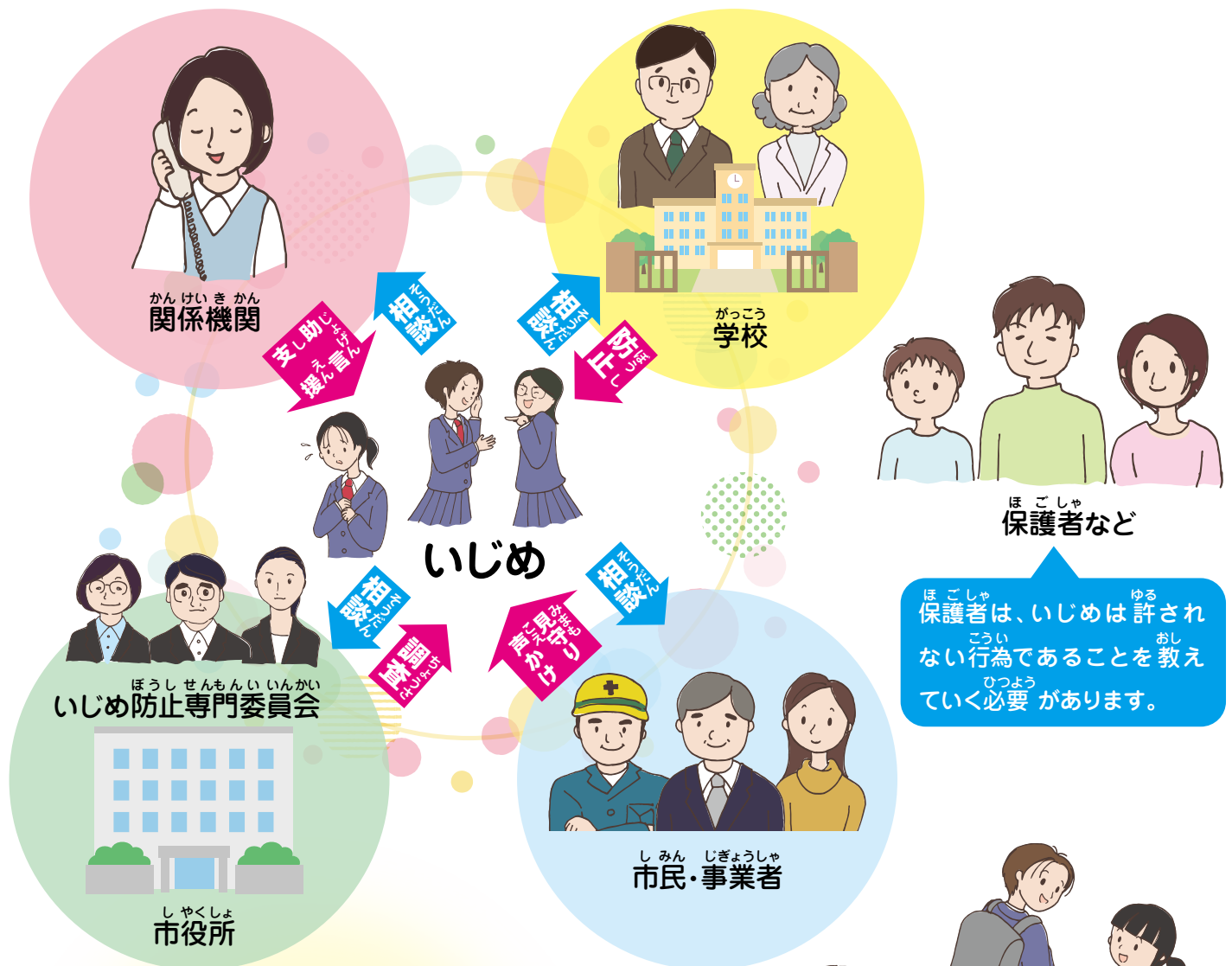
切手は令和8年3月31日までいりません

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

☐ ^{はな}話してほしくない

いじめのない可児市にするために

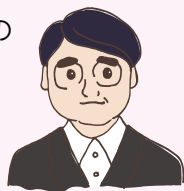
可児市にはいじめをなくすための決まりがあります。その決まりは『可児市子どものいじめの防止に関する条例』といいます。市役所、学校、みんなのお父さんお母さんなど、大人も一緒になってこの決まりを守り、みんなが安心して学校に通ったり、勉強したりすることができるように取り組んでいます。



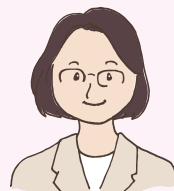
みなさんもしじめについて自分たちの
問題としてとらえ、日ごろから友達や
クラスの仲間と仲良くして
思いやりをもって生活しましょう。

いじめ防止専門委員会-委員からのメッセージ

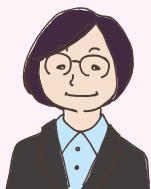
「いじめをなくすためには、まず『思いやりのある子』になることが大切ですね。」
橋本 治 (委員長 学校心理士)



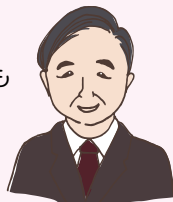
「イライラ、ムカムカ、さみしい、はずかしい…どれもあなたの大切な気持ち。言葉にしていこう。」
水野 香代 (副委員長 臨床心理士)



「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。 学校のタブレットやスマホなどから専用ページへ移動して、相談してください。



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)	☎ 0574-63-2444 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)	☎ 0120-0-78310 フリーダイヤル なやみいおう 24時間いつでもOK
警察相談専用ダイヤル	☎ #9110 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)	☎ 0120-99-7777 フリーダイヤル 毎日 16:00～21:00 18才までの子ども専用
子どもの人権110番(岐阜地方法務局)	☎ 0120-007-110 フリーダイヤル 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)	☎ 500-8114 ミニレター(てがみやハガキもOK) メール 岐阜市金竜 町5-13 岐阜地方法務局人権擁護課