いじめ防止啓発リーフレット　中学生・高校生用

いじめをゆるさない

安全・安心な学校をつくるために

千葉県教育委員会

チーバくん

互いの違いを認めよう

人間はみんな違っていますし、違っていて良いのです。クラスや部活動で、「あいつ変わっているな」と多くの人が否定的な言葉や態度を示していると、その人は自分が何か悪いことをしているのではないかと不安になり、周りに合わせようとして無理をしたり、人と接するのを避けてしまったり、自分を変えるようになってしまいます。そのような集団は、他の人にとっても居心地がよい場所とは言えないでしょう。

一方、ユニークな友達として、その個性を受け入れている場合があります。そのような集団では、みんなが自分をつくろわず、のびのびと過ごせるのです。そして、自分が受け入れられていることで自然と感謝の気持ち（無意識かもしれませんが）が表れてきて、人に優しくなり、自分がいる集団を大切にしようと考えます。

「嘘をついてしまう」とか「冷たくしてしまう」などは、自分で意識して直していかなくてはなりませんが、本来の変える必要のない自分らしさ（個性）については、まず自分自身がそれを認めてみましょう。そして同時に、友達の個性も認めてください。学校では、色々な意見がぶつかったり、思い違いをしたりして、お互いの短所を指摘し合う等、トラブルになることがあります。そんな時は、

※しっかりと相手の意見を聴き、自分の考えを述べて、お互いに歩み寄ることが大切です。

そうすることで、友達の新しい長所が見えてきたり、自分の短所だと思っていたところが実は長所だったと気付いたりすることもあります。お互いの違いを認めることは、自分自身の自信にもつながります。

これはいじめかな？

①楽しい雰囲気になるから、友達をいじった（からかった）。
②冗談のつもりで、友達の容姿についての悪口を言い合った。
③あいさつ代わりに、友達と体をぶつけ合った。
④友達の写真や動画を許可なく SNS 上にアップした。
⑤友達におかしを買ってくれるように強くたのんだ。
⑥友達がいやがるような噂を流した。

実は…　①から⑥はどれもいじめになるかもしれません。理由は、相手の心が傷ついてしまった時は、いじめになるからです。相手のことを思いやって、悲しい気持ちやさびしい気持ちにならないように、話したり、行動したりできるとよいですね。

自分と相手　心の大きさや強さは同じかな？

自分の心

相手の心

自分は悪口を言われても、ちょっとたたかれても、ぜんぜん平気だよ。

でも、相手はどうだろう。少しの悪口でも、悲しい気持ちや辛い気持ちになる人もいるかもしれません。

友達から嫌ことをされてしまいました。仕返しする？

◎Ａさんから嫌なことをされてしまいました。あなたならどうする。

直接、Ａさんにやめてほしいことを伝える。

先生や家族、友達に相談する。

仕返しにＡさんの悪口をＢさんに話す。

仕返しにＡさんの写真に落書きをして、SNS にアップする。

やめてほしいことをしっかりと伝えることができる強さを持っていて素晴らしいです。

悩みを抱え込まずに、他の人の力を借りることは大切です。

うわさ話として広まりそうです。

無断で他の人の写真をアップすると犯罪になる可能性もあります。

悪口を話したあなたも悪くなってしまいます。

それでも解決できないときは、信頼できる大人に相談してみてください。

他の方法も考えてみてください。

◎にもどる。

嫌なことをされた時に、どのように解決するかは、皆さんが生きていくうえで、とても重要な事柄です。
しっかりと自分の気持ちを相手に伝える力、他の人に助けを求める力、どちらも大切です。

友達とのコミュニケーションの取り方に悩んでいる人もいるかもしれません。大人でも、相手と適切にコミュニケーションをとることは難しいです。皆さんは、中学生・高校生ですので、より良いコミュニケーションの取り方について学んでいる段階だと思います。より良いコミュニケーションについて、友達から、家族から、先生から、地域の人から学んで、自分も相手も大切にできるような人になってもらいたいと思います。

※次のような行為は、犯罪になる場合があります。

誹謗中傷（悪口を言いふらし他人を傷つける）：名誉棄損罪（刑法第２３０条）、侮辱罪（刑法第２３１条）

暴力行為など：暴行罪（刑法第２０８条）、傷害罪（刑法第２０４条）

金品強要など：強要罪（刑法第２２３条）、恐喝罪（刑法第２４９条）

※学校は、警察など関係機関と連携して、毅然として対応します。

≪いじめを先生や家の人に相談する≫

いじめを受けている人は、そのことを誰にも相談できずにいます。自分さえ我慢していれば、いつかは止むだろうと、必死に耐えています。でも、それでは本当の解決になりませんし、また新たないじめを生むことにもなります。

いじめを受けていると恥ずかしい？

いじめを受けると、自信が持てなくなり、弱い自分が悪いと思い詰めてしまうかもしれません。でも、「弱い」と自分の状態を素直に表現できる方が、実は心が強いのです。いじめを受けていた人が、いじめる側に回っていたり、逆にいじめていた人がいじめられていたり、ほとんどの人がいじめについて経験しています。誰もがいじめを経験し、悩んでいるのです。恥ずかしいなどと思う必要はありません。

言いつけることは卑怯？

いじめについて相談すること、訴えることは、決して卑怯ではありません。いじめをしている人が卑怯なのです。いじめに気付いていても、見て見ぬふりをしている人も同じです。誰にも相談せず、自分だけで解決しようとしても、問題がより深刻になってしまうこともあります。すぐに相談してください。

相談すると保護者が心配する？

保護者は、理由がわからないまま、子供が普段の様子と違うと心配になります。気をつかって、子供の変化に気付かない振りをして様子を見ることもあります。子供が保護者に心配をかけないために元気を装い、我慢を続け、どんどん元気がなくなれば、さらに不安になります。元気を取り戻し、保護者を安心させるためには、事実を話してください。話しづらければ、学校の先生に頼んでもよいと思います。

相談するともっといじめがひどくなる？

いじめを相談したことが知られると、「もっといじめがひどくなるのではないか」「いじめをしている生徒がいじめを否定したら、何も変わらないのではないか」と心配する人もいると思います。いじめがさらにひどくなることを心配している人は、そのことを先生に伝えてください。

学校は、何よりもいじめを受けている生徒を徹底して守り抜くことを第一に対応します。

いじめの被害者の心配をしっかりと受け止め、その気持ちに寄り添ってどのようにしたらよいかを考え、必要に応じて警察などの関係機関とも連携し、毅然と対応します。

大人に相談しても解決しない？

人間関係の修復を含めて、本当に解決するには時間はかかると思いますが、大事なのはいじめを止めることです。先生方や相談機関の方は、これまでの経験も踏まえた専門的な対応が可能です。大人は、「わかってくれない」、「何もしてくれない」と決めつけずに、相談してください。

先生方は、何が何でも「学校に来い」とは言いません。いじめられている人が、安心して学校に通うことができるように一生懸命考えます。学校に行こうと思うと体調が悪くなる場合は、休んだり保健室に行ったりすることも選択肢の一つです。それは、決して悪いことでも、逃げていることでもありません。むしろ、いじめに正面から立ち向かっている勇気のある行動なのです。先生方は、いじめられている人の心のケアや学習に支障がないように補習を行い、また、いじめを行っている生徒を指導して、みんなが安心して通える学校づくりに取り組んでいきます。

＊次のような機関でも相談できます。

☆子どもと親のサポートセンター　0120-415-446
※学校や家庭生活、友達のこと、心や体についての悩みに関する相談
（毎日 24 時間受付）　E-mail saposoudan@chiba-c.ed.jp

千葉県子どもと親のサポートセンター
マスコットキャラクター　こさぼん

☆総合教育センター特別支援教育部　043-207-6025
E-mail sose-inage01@mz.pref.chiba.lg.jp

☆２４時間子供ＳＯＳダイヤル　0120-0-78310

☆ヤング・テレホン（千葉県警察少年センター）　0120-783-497

☆こどもの人権 110 番　0120-007-110

☆千葉いのちの電話　043-227-3900

☆チャイルドライン千葉　0120-99-7777

☆よりそいホットライン　0120-279-338

☆ライトハウス ちば（千葉県子ども・若者総合相談ｾﾝﾀｰ）　043-420-8066
※子ども・若者の抱えるあらゆる問題や悩み事に関する相談（相談先の紹介）
火～日 10 時 00 分～17 時 00 分（月曜が祝日の場合は相談受付あり、その場合翌火曜休み）
E-mail lighthouse@abeam.ocn.ne.jp（相談受付専用）

そっと悩みを相談してね

SNS 相談@ちば

LINE で相談

ﾜﾝｽﾄｯﾌﾟ・ｵﾝﾗｲﾝ相談

Zoom で相談

クリック⇒「子どもと親のサポートセンター」子どものページへ

クリック⇒動画「今の君に伝えたいこと」へ

みなさんの大切な命を、みんなで守れるように動画を作成したので、
ぜひ 見てください。

一人で悩まずに、相談しよう