

「いじめ」見逃さない!

～ 子どもたちの笑顔のために ～



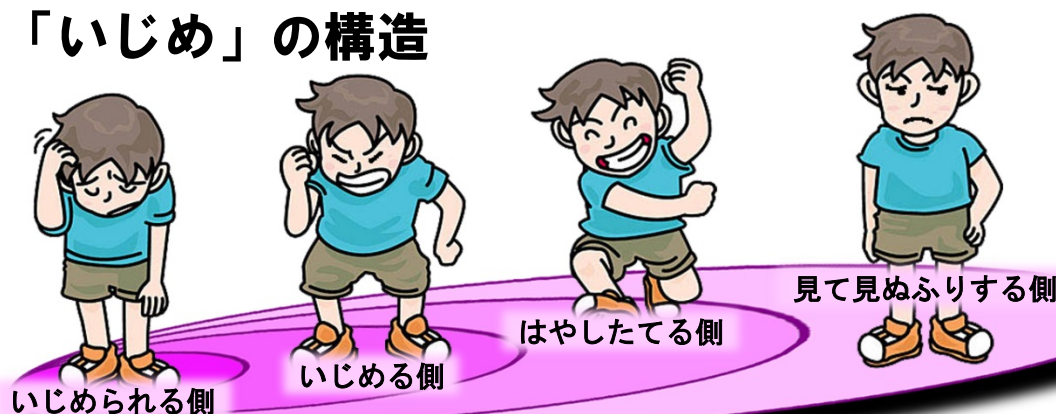
保護者のみなさまへ

「いじめ」は、人の心や体を傷つけるだけでなく、命を奪うことにもつながりかねない深刻な問題です。

このリーフレットは、保護者のみなさまやご家庭が「いじめ」について考えていくきっかけになることを願ってつくりました。また、平成25年に施行された「いじめ防止対策推進法」では、子どもが「いじめ」を行うことのないように指導することや、「いじめ」から適切に保護すること等が、保護者の責務として定められています。

家庭や学校で話題に取り上げ、協力して考えていきましょう。子どもたちの笑顔のために。

「いじめ」の構造



～ 子どもの誰もが「いじめる側」にも「いじめられる側」にもなる可能性があります ～

子どもの9割が「いじめる側」も「いじめられる側」も経験している（国立教育政策研究所）というデータがあります。

みまもる

かかわる

つながる

みまもる

子どものサインを発見しましょう。



- いじめ発見のきっかけとして、「保護者による発見」が多いというデータがあります。
- 下のチェックリストを使い、いじめのサインを発見するという視点で、子どもの様子を観察してみましょう。
- 「いじめられている子」に見られるサインは、「いじめている子」や、その周りにいる子どものサインにも共通するものがあります。

生活リズムの変化

- ☐ 登校時間に不調を訴えるようになる。
- ☐ 特定の曜日に学校を休むようになる。
- ☐ 遅刻や早退が増える。
- ☐ 昼夜逆転した生活をするようになる。
- ☐ 極端に寝起きが悪くなる。
- ☐ 部屋に閉じこもる時間が多くなる。
- ☐ 携帯電話、スマホ、テレビ、ゲーム機等の利用が多くなる。



いじめられる側

いじめる側

はやしたてる側

見て見ぬふりする側

会話や行動の変化

- ☐ 食欲がない。朝食を食べなくなる。
- ☐ 体重が激減する。
- ☐ うなされるような寝言を言う。
- ☐ 文字の筆圧が弱くなる。
- ☐ ため息をつくことが多くなる。
- ☐ 今までにない甘え方をする。
- ☐ 笑顔が少なくなる。表情が暗い。
- ☐ 視線を合わせなくなる。
- ☐ 言葉遣いが荒くなる。
- ☐ 感情の起伏が激しくなる。
- ☐ 自分の欠点を強く気にする。
- ☐ 非現実的なことに強い興味を示す。
- ☐ 急激に成績が悪くなる。
- ☐ 学校、部活動などを急に「やめたい」と言い出す。
- ☐ 学校や友人の話をしなくなる。
- ☐ 家族との会話が減る。
- ☐ 学校や友人への不平不満を言うことが増える。
- ☐ 所持品が「壊れた」「紛失した」という理由で頻繁にお金を欲しがる。
- ☐ 友人関係が変わる。友人がいない。
- ☐ 外出したがらなくなる。
- ☐ 急に外出や外泊をする。
- ☐ 親が部屋に入ることを極端に嫌がる。
- ☐ メールなどを、とても気にする。

持ち物や服装の変化

- ☐ 衣服の「汚れ」「破れ」、身体の「怪我」「あざ」等が気になる。
- ☐ 服装が派手になる。
- ☐ 理由を言わずにお金を欲しがる。
- ☐ 勝手にお金や物を持ち出す。
- ☐ 与えた以上のお金や物を持っている。
- ☐ 所持品が壊れたり、紛失したりする。
- ☐ 刃物を持ち歩いている。

気になる
サインを
発見したら

かかわる

つながる

かかわる

コミュニケーションをとりましょう。



- ・子どもに寄り添い、一緒に問題の解決を図りましょう。

① 子どもと一緒にいましょう。

- ・子どもと二人きりになれる場所を選び、安心できる環境をつくりましょう。
- ・子どもといる時間をつくるように心がけましょう。
- ・子どもという場所は、居間でも寝室でも車の中でもかまいません。
- ・あなたを絶対に守るというメッセージを伝えます。

② 聴き役に徹しましょう。

- ・子どもが自然に話せるように、聴き役に徹しましょう。
- ・子どもが、自分の言葉で語ることを大切にしましょう。
- ・子どもとの会話に間があいても、黙って聴きましょう。
- ・質問攻めにならないよう、子どもの気持ちに寄り添いましょう。
- ・相づちを打ちながら、子どもの気がすむまで話を聞きます。
- ・結論を急がず、子どもに考える時間を与えます。
- ・会話の沈黙や間は、子どもが自分の心と向き合っている時間です。
- ・子どもは親の反応を見て、話すか、話さないかを決めています。

③ 子どもの話を整理しましょう。

- ・会話の内容について、子どもが困っていることや悩んでいることを、子どもの気持ちに寄り添いながら整理し、確認しましょう。
例)「～で困っているということなのかな?」「今の気持ちは～なんだね?」
- ・「いつ」「どこで」「誰に」「何を」「どのように」などの事実を具体的に整理しましょう。
- ・「よく話してくれたね」と感謝の言葉を子どもに伝えましょう。

④ 解決に向かいましょう。

- ・子どもの気持ちを大切にしながら、家庭でできることをするとともに、家庭で抱え込まず学校に相談しましょう。
- ・状況によっては、関係機関に相談することもできます。(3ページ参照)



つながる

ひとりで悩まないで相談しましょう。



- ・少しでも心配なことがあったら、ひとりで抱え込まず、家族、保護者同士、学校や地域とつながりましょう。
- ・いろいろな機関に相談することができます。

あなたも
わたしも
命と人権を守る
ゲートキーパーです



まずは学校に相談を！



学 校



教 育
関係機関

- ・ こどもの権利支援センター 026-235-7458
- ・ 24時間いじめ相談電話 0570-078310
- ・ 長野県総合教育センター（教育相談電話） 0263-53-8811
- ・ 教育事務所（教育相談電話）

北信教育事務所 026-232-7830	東信教育事務所 0267-24-5570
中信教育事務所 0263-47-7830	南信教育事務所 0265-72-4647
南信教育事務所飯田事務所 0265-53-0462	



その他の
関係機関

- ・ 子ども人権110番（法務局） 0120-007-110
- ・ なんでもハロー青少年（長野県次世代サポート課） 026-235-7100
- ・ ヤングテレホン（県警少年相談窓口） 県警本部 026-232-4970
- 長野中央警察署 026-241-0783 松本警察署 0263-25-0783
- 上田警察署 0268-23-0783 伊那警察署 0265-77-0783
- ・ ネットいじめ
最寄りの警察署の生活安全課 または 県警サイバー犯罪対策室 026-233-0110
- ・ 自殺の心配がある
長野いのちの電話 026-223-4343 松本いのちの電話 0263-29-1414