

こどもたちへ

あいて じんかく いのち そんちょう なに つた と だいいっぽ
～相手の人格と命を尊重し、何かあったら“伝える”ことがいじめを止める第一歩に～

だれ いや い まいにち
誰かから嫌なことをされたり、言われたりすると、毎日がとてもつらく、どうす
わ ひと なや
ればよいか分からなくなることもあるでしょう。そんなとき、どうか一人で悩まな
いでください。あなたは、決して一人ではありません。あなたの周りには、あなた
たいせつ そんざい まも おも ひと ささ ひと み
を大切な存在として守りたいと思ってくれている人や支えてくれる人がいます。身
ちか ひと はな そうだんまどぐち そうだん ほうほう だれ
近な人に話しづらいときには、相談窓口に相談してみるという方法もあります。誰
はな こころ すこ かる もんだいかいけつ む だいいっぽ
かに話すことで、心のモヤモヤが少し軽くなり、それが問題解決に向けた第一歩に
なります。

だれ み み み しんらい
誰かがいじめられているのを見かけたら、見て見ぬふりをしないで、信頼できる
みぢか おとな そうだん おも こ だいじょうぶ
身近な大人に相談してほしいと思います。また、いじめられている子に「大丈夫?
なに はな こえ こ こころ ささ
何かあったら話してね」と声をかけるだけでも、その子にとって心の支えになるは
ゆうき だ こ こえ
ずです。もし、勇気を出して、いじめている子に「もうやめなよ」と声をかけるこ
とができたなら、いじめている子を立ち止まらせるきっかけになります。あなたの
き づ こえ そうだん ふせ おお ちから
気付きや声かけ、相談が、いじめを防ぐ大きな力になります。

ゆうき おも おも
でも、それは勇気のいることで、思いどおりにできないこともあると思います。
じぶん せんせい おとな はなし
自分がいじめのことを先生などの大人に話をしたということが、いじめをしている
こ つた しんぱい つ ぐち おも
子に伝わってしまうのではないかと心配になり、告げ口をしたと思われたくない、
おも と
と思うこともあるでしょう。また、いじめを止めたり、「やめなよ」と言ったりす
つぎ じぶん しんぱい
ることで、次は自分がいじめられるのではないかと心配になるかもしれません。そ
ういう心配があるときは、決して一人で抱え込みますに、そのことも含めて家族や学
こう せんせい そうだんまどぐち そうだん ふく かぞく がつ
校の先生、相談窓口などに相談してみてください。あなたのそういう不安を受け止
そうだん おとな いつしょ かんが
めて、相談された大人はどのようにすればよいか一緒に考えてくれます。

また、もしあなたが「誰かを傷つけてしまったかもしれない」と感じているのなら、それは自分がとってしまった行動と向き合うチャンスです。そのときの自分が、どんな気持ちで、どんな状況だったのかを振り返り、自分自身の言葉、態度を見直してみましょう。自分のとった行動と真剣に向き合い、心の底から謝りたいと思ったのであれば、それを素直に言葉にして、相手に「ごめんなさい」と伝えることは、仲直りのきっかけになるとともに、あなたの成長にもつながります。

自分のことや友だちのことで困ったときは、迷わず周りの大人に伝えてください。相談してください。困ったこととなるべく早く早く解決して、あなたも友だちも笑顔で安心して学校生活を送ることが、私たちの願いです。

こども家庭庁や文部科学省では、こどもの皆さんのが相談できる相談窓口を
ご案内しています。まずは気軽に相談してみませんか？



かていちょう

もんぶかがくしょう

こども家庭庁や文部科学省では、こどもの皆さんのが相談できる相談窓口を

あんない

きがる

そだん

みな

そだん

そだんまどぐち

そだんまどぐち さが

こども家庭庁のウェブサイト「[相談窓口を探す](#)」



もんぶかがくしょう

こども家庭

文部科学省のウェブサイト

「[子供のSOSの相談窓口](#)」

こども えすおーえす そだんまどぐち

