

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 ひとり 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
けつ ひとり まわ
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
ぢか 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
とができるなら、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 い
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
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
しんぱい けつ ひとり かか こ ふく かぞく がつ
ういう心配があるときは、決して一人で抱え込まずに、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 ふあん う と
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
そだん おとな いっしょ 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つたのであれば、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。困ったことになるべく早く解決して、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、子どもの皆さんに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？



こども家庭庁のウェブサイト「[相談窓口を探す](#)」



文部科学省のウェブサイト「[子供のSOSの相談窓口](#)」



保護者の皆様へ

～いじめから子どもを守るために、家庭と学校が手を携えて～

子どもたちは、日々の学校生活の中で様々な気持ちを抱えながら過ごしています。楽しさや喜びの一方で、時には不安や孤独、つらさを感じているかもしれません。そうした感情をそのままにしておくと、周囲の大人が気付かないうちに深刻な事態に発展してしまうことも考えられます。

御家庭でのお子さんのちょっとした変化——表情が暗い、家族との会話が減った、学校や友達の話題が減った、食欲がなくなったり黙って食べたりするようになった、勉強をしなくなった、集中力がなくなった、寝付きが悪い、夜眠れない日が続く、些細なことでイライラする、物に当たる、自分の部屋に閉じこもる時間が増えた——こうした行動や態度は、いじめや悩みのサインかもしれません。そのサインに気付くことのできる存在が保護者の皆様です。サインに気付いたときは、子どもの良き相談相手になってあげてください。大切なのは、子どもの話をじっくりと時間をかけて傾聴すること、子どもの気持ちを受け入れることです。様子がおかしいときこそ、問い合わせたり、結論を急がせたりしないでください。また、学校での悩みを打ち明けられたときは、学校や先生方といつ、どのような方法で共有するのがよいか、子どもと一緒に話し合ってみてください。

いじめの重大化を防ぐためには、まずは「家庭」と「学校」が信頼関係を築き、子どもたちと一緒に支える姿勢が大切です。いじめの心配がある場合は、子どもの意思を尊重しながら、先生に伝えることで、学校側が早期に状況を把握し、適切に対応することが可能になります。また、先生に伝える上で、心配がある場合には、その心配の内容も含めて先生に相談してみてください。連携の第一歩は、「子どもを守り抜く」という共通の願いを持つ保護者と教職員との対話から始まります。

また、子どもがいじめに加害の側で関わっている可能性があるときも、責めたり突き放したりせず、まずは子どもの話を聴いてあげてください。「あなたのことを理解したい」「一緒に考えよう」という姿勢が、子どもに安心をもたらし、子どもが自らの行為と向き合うきっかけになります。

私たちは、子どもたちが安心して毎日を過ごせる環境を、地域社会全体で築いていきたいと考えています。保護者の皆様におかれでは、学校と手を携えながら、お子さんに寄り添い、支えてください。皆様の行動が、子どもにとって、そして、いじめの防止に向けてかけがえのない力になります。

【保護者の皆様に特に御確認いただきたい留意事項】

- ・【1-1】児童生徒の言葉の聴き取りと深い理解に基づく対応
- ・【1-2】言葉以外のサインの察知
- ・【1-7】いじめを行った児童生徒への対応
- ・【1-9】保護者・地域と協働したいじめ対策
- ・【2-4】インターネット・SNSにおけるいじめ

地域の皆様へ

～こどもたちをいじめから守るために、地域だからこそできること～

こどもたちは、学校だけでなく、家庭や地域など、あらゆる場面で他者と関わりながら成長していきます。だからこそ、いじめの問題は「学校だけの問題」ではありません。地域に暮らす全ての人々が関心を持ち、できることを一緒に考えることが、こどもたちを守る大きな力になります。

いじめは、時に小さな違和感やからかいから始まり、やがて無視や暴力、ネット上での誹謗中傷など、重大な被害に発展していくことがあります。そうした深刻化を防ぐためには、地域住民の皆様がいじめの兆しに気付いたら、早期に対応していただくことがとても重要です。

地域の中には、登下校を見守ってくださっている方、放課後の居場所を提供してくださっている方など、日々こどもたちの姿を見守っている方々がおられます。このように、多くの地域住民の皆様が、こどもたちと日常的に関わっていただくことで、こどもたちは「自分のことを気にかけてくれる人が地域にもいる」と感じ、安心につながります。「おはよう」「元気?」といった何気ない言葉掛けの積み重ねによって、地域住民の皆様への信頼が少しずつ育まれていくのです。

いじめを防ぎ、見逃さない社会は、こども・大人に関わらず、すべての世代の人々が安心して暮らせる社会であり、地域でこどもを見守り、支え合う関係は、こどもたちが育つための大切な土台と言えます。地域住民の皆様の温かなまなざしと行動で、こどもたちの健やかな成長を支えていただくよう心よりお願ひいたします。

【地域の皆様に特に御確認いただきたい留意事項】

- ・ 【1-1】児童生徒の言葉の聴き取りと深い理解に基づく対応
- ・ 【1-2】言葉以外のサインの察知
- ・ 【1-9】保護者・地域と協働したいじめ対策

こどもまんなか
こども家庭庁

