

## Ⅲ

こどもたちと、  
こどもに関わるおとなの  
皆様へのメッセージ

# 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　だいいっぱい  
～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、あなたを大切な存在として守りたいと思っていてくれる人や支えてくれる人がいます。身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？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ずですよ。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、そうなん、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。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、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。困ったことを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、こどもの皆さん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？



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](#)」

