

# いじめでこまったら...そうだんをしましょう

●つぎのところで、いじめについてそうだんできます。一人ひとりでなやまず、  
すくしに知らせましよう。秘密ひみつは守ります。

にいがたけん そうだんでんわ  
新潟県いじめ相談電話

☎0258-35-3930  
☎025-526-9378  
☎0254-26-7509  
まいにち じかんうけつけ  
※毎日 24 時間受付

にいがたけん そうだん  
新潟県いじめ相談メール

ijime@mailssoudan.org →   
げつ きん  
※月～金は 8:30～19:00  
よる きゆうじつ つぎ ひ そうだんいん あらた へんしん  
夜や休日は、次の日に相談員が改めて返信  
します。

たいさくせいとしどうしえんしつ  
いじめ対策生徒指導支援室

☎025-280-5124  
げつ きん  
※月～金 8:30～17:15

## いじめに関するホームページがあります

にいがたけん たいさく  
新潟県いじめ対策ポータル

http://www.  
ijimetaisaku.  
pref.niigata.lg.jp → 



- こんな内容ないようがのっています。
  - どこにいじめを相談そうだんしたらいいの
  - 知事ちじやサポーターからの  
おうえん  
応援メッセージ
  - いじめをのりこえた人ひとの体験談たいけんたん
  - 「いじめ見逃みのがしゼロ県民運動けんみんうんどう」って何なに
  - 「ポスターコンクール」などの優秀作品ゆうしゅうさくひん
  - 新潟県いじめ防止基本方針にいがたけん ぼうし きほんほうしん など

## 県民の集い「いじめ見逃しゼロ宣言」(平成28年11月5日)

わたし みのが  
私たちは、「いじめを見逃みのがしません ゆるしません」  
かぞく がっこう かいしゃ ちいき おとな こ  
家族はもちろん、学校、会社、地域の大人も子ども  
そのために

- 私たちは、まず、自分じぶんを愛し、自分じぶんを大切にします。そして、同じように、周りまわの人ひとも愛し、大切にします。
- 私たちは、「いじめ問題」について、日ごろからもっとみんなみなで話し合あい、お互いたがの意思いしを伝え合あいます。
- 私たちは、「つらい」と感じたら、ひとひとと息いきいれます。声こゑに出だします。
- 私たちは、いじめを見逃みのがさないために、遠慮えんりよしないでお互いたがに関かわり合あい、声こゑをかけます。

いじめ見逃しゼロ 県民運動

【問い合わせ先】  
深めよう 絆 にいがた県民会議 事務局  
TEL 025-280-5605 FAX 025-285-8087  
E-mail ngt500040@pref.niigata.lg.jp

# かんが 考えよう いじめのこと ～いじめを見逃さない・ゆるさない～

いま くる  
今、あなたはいじめで苦しんでいませんか。

いじめをしていませんか。

あなたのまわりに、いじめはありませんか。

そんなときは、どうしたらよいでしょう。

このリーフレットは、いじめについて一人一人ひとりひとりがかんが

「いじめを見逃みのがさない・ゆるさない」

という気持ちきもちをもつためのものです。

## こんなことをしていませんか

- ぼうりよく
- 人の<sup>ひと</sup>お<sup>かね</sup>金や物をとる・<sup>かく</sup>隠す・<sup>こわ</sup>壊す
- いじり・<sup>から</sup>かい
- 危険な<sup>きけん</sup>こと・<sup>ひと</sup>はずかしいことを人に<sup>ひと</sup>する (ズボンおろしなど)
- 仲間<sup>なかま</sup>はずれ・<sup>むし</sup>無視
- インターネット<sup>わ</sup>で<sup>わる</sup>悪口などを<sup>なが</sup>流す



自分<sup>じぶん</sup>ではいじめているつもりはなくても、相手<sup>あいて</sup>が「いやだ」「やめてほしい」と感じることは、いじめになります。いじめは<sup>はんざい</sup>犯罪です。

## 心の中が見えますか

いじめる<sup>ひと</sup>人・いじめられる<sup>ひと</sup>人・どちらでもない<sup>ひと</sup>人の心の中をのぞいてみると。



### いじめる人

- ちょっとからかっただけだよ
- 遊びやふざけているだけなんだけれど
- 嫌<sup>いや</sup>がっていないからいいや
- 相手<sup>あいて</sup>が悪<sup>わる</sup>いんだ

### いじめられる人

- やめてほしいけれど言えない
- 言うともっとひどくなるかも
- 自分<sup>じぶん</sup>が弱<sup>よわ</sup>いからしかたない
- 心配<sup>しんぱい</sup>をかけたくないから
- 相手<sup>あいて</sup>がまんしよう



### どちらでもない人

- かかわったら自分<sup>じぶん</sup>がいじめられるかも
- 自分<sup>じぶん</sup>には関係<sup>かんけい</sup>ない
- 注意<sup>ちゅうい</sup>したいけれどこわいな
- いじめられてもしかたないよね

それぞれ<sup>たちば</sup>の立場<sup>ひと</sup>の人に、いじめをなくすためにどんな言葉<sup>ことば</sup>をかけてみますか。

## 自分がいじめにあったら

**逃げる** 自分<sup>じぶん</sup>の心と体、命<sup>いのち</sup>を守ることを考え、いじめからにげることも必要<sup>ひつよう</sup>です。

**相談できる人を見つける** 家族<sup>かぞく</sup>や先生<sup>せんせい</sup>、友達<sup>とも</sup>たちなど、周り<sup>まわ</sup>にいる相談<sup>そうだん</sup>できる人<sup>ひと</sup>を見つけましょう。

**話す** 周り<sup>まわ</sup>にいる相談<sup>そうだん</sup>できる人<sup>ひと</sup>に話<sup>はな</sup>しましょう。味方<sup>みかた</sup>になってくれます。

「いじめられるのははずかしい」・「自分の弱<sup>よわ</sup>さをみせたくない」・「家<sup>いえ</sup>の人を心配<sup>しんぱい</sup>させたくない」などと考え、一人<sup>ひと</sup>で苦しんでいませんか。



## 自分がいじめを見たら

**すぐに知らせる** 気<sup>き</sup>になることがあったら、先生<sup>せんせい</sup>や家族<sup>かぞく</sup>などの周り<sup>まわ</sup>の人<sup>ひと</sup>にすぐに知らせましょう。

「いじめかな」と思<sup>おも</sup>っても、どうしてよいかわからなかったり、見て見ぬふりをしたりしていませんか。



## 自分がいじめをしていたら

**すぐにやめる** いじめは、相手<sup>あいて</sup>の心<sup>こころ</sup>に傷<sup>きず</sup>を残<sup>のこ</sup>します。絶対<sup>ぜったい</sup>にゆるされません。自分<sup>じぶん</sup>のしたことをふりかえり、「二度<sup>にど</sup>としない」ことを相手<sup>あいて</sup>にきちんと<sup>つた</sup>伝えましょう。



いじめが命<sup>いのち</sup>にかかわったり、犯罪<sup>はんざい</sup>になったりすることが分<sup>わ</sup>かっていますか。

## 心の中を話す

心<sup>こころ</sup>の中<sup>なか</sup>にもやもやすることがあったら、家族<sup>かぞく</sup>や先生<sup>せんせい</sup>などに話<sup>はな</sup>しましょう。