

# 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、  
すぐに知らせましょう。秘密ひみつは守ります。

こどもえすおーえす 24時間  
子供SOSダイヤル

いいがたけん そうだんでんわ  
(新潟県いじめ相談電話)  
☎0120-0-78310

または  
(☎025-285-1212)

まいにち じかんうけつけ  
※毎日24時間受付

いいがたけん そうだん  
新潟県いじめ相談メール

ijime@mailsoudan.org →

※月～金は8:30～17:15

よるきゅうじつ へんしん  
夜や休日は、返信できません。

ふとうこうとうなや そうだん  
いじめ・不登校等悩みごと相談テレフォン

☎025-263-4737 ※平日9:10～16:00



# いじめに関するホームページがあります

いいがたけん 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  
応援おうえんメッセージ
- いじめをのりこえた人の体験談ひと たいけんたん
- 「いじめ見逃しゼロ県民運動」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 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も  
そのために

- わたし じぶん あい じぶん たいせつ おな まわ ひと あい たいせつ  
○私たちは、まず、自分を愛し、自分を大切にします。そして、同じように、周りの人も愛し、大切にします。
- わたし もんだい ひ 日ごろからもっとみんなで話し合い、お互いの意思を伝え合います。
- わたし かん いき こえ だ  
○私たちは、「つらい」と感じたら、ひと息いれます。声に出します。
- わたし みのが えんりょ たが かか あ こえ  
○私たちは、いじめを見逃さないために、遠慮えんりょしないでお互い関わり合い、声をかけます。

いじめ見逃しゼロ 県民運動

【問い合わせ先】  
深めよう 絆 いいがた県民会議 事務局  
TEL 025-280-5793 FAX 025-285-8087  
E-mail ngt500090@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え、

「いじめを見逃さない・ゆるさない」

という気持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
- 人のお金や物をとる・隠す・壊す
- いじり・からかい
- 危険なこと・はずかしいことを人にする (ズボンおろしなど)
- 仲間はずれ・無視
- インターネットで悪口などを流す



自分ではいじめているつもりはなくても、相手が「いやだ」「やめてほしい」と感じることは、いじめになります。いじめは犯罪です。

## 心の中が見えますか

いじめる人・いじめられる人・どちらでもない人の心の中をのぞいてみると。



### いじめる人

- ちょっとからっただけだよ
- 遊びやふざけているだけなんだけれど
- 嫌がっていないからいいや
- 相手が悪いんだ

### 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
- 自分が弱いからしかたない
- 心配をかけたくないからがまんしよう



### どちらでもない人

- かかわったら自分がいじめられるかも
- 注意したいけれどこわいな
- 自分には関係ない
- いじめられてもしかたないよね

それぞれの立場の人に、いじめをなくすためにどんな言葉をかけてみますか。

## 自分がいじめにあったら

**逃げる** 自分の心と体、命を守ることを考え、いじめからにげることも必要です。

**相談できる人を見つける** 家族や先生、友だちなど、周りにいる相談できる人を見つけましょう。

**話す** 周りにいる相談できる人に話しましょう。味方になってくれます。

「いじめられるのははずかしい」・「自分の弱さを見せたくない」・「家の人を心配させたくない」などと考え、一人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** 気になることがあったら、先生や家族などの周りの人にすぐに知らせましょう。

「いじめかな」と思っても、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、相手の心に傷を残します。絶対にゆるされません。自分のしたことをふりかえり、「二度としない」ことを相手にきちんと伝えましょう。



いじめが命にかかわったり、犯罪になったりすることが分かっていますか。

## 心のもやもやを話す

心の中にもやもやすることがあったら、家族や先生などに話しましょう。