

いじめのサイン発見シート



お子さんの様子をふりかえってみてください

【朝】

- 朝起きてこない
- 朝になると学校を休みたがる
- 遅刻や早退がふえた



【放課後・休日】

- 親しい友達と遊びに行かない、来ない
- お金を持ち出す、必要以上にほしがる
- 遊びの中で笑われている、からかわれている
- 部屋に閉じこもる時間が増えた
- 常にメールやSNSを気にする



【夕方・夜】

- 家族との会話が減る、過度に甘える
- 学校や友達との話題を嫌がる
- 眠れない、体の痛み・痒みを訴える
- 学校の道具がなくなる、壊される
- 服が汚れている、破れている

【加害者になっていないか？】

- 言葉遣いが荒くなる
- 言うことを聞かない
- 人をバカにする
- おこづかいでは買えないはずの物を持っている

いじめを見つける声かけフレーズ

お子さんにいつもと違う様子や小さい変化がみられることはありませんか？「声かけ」を待っているかもしれません



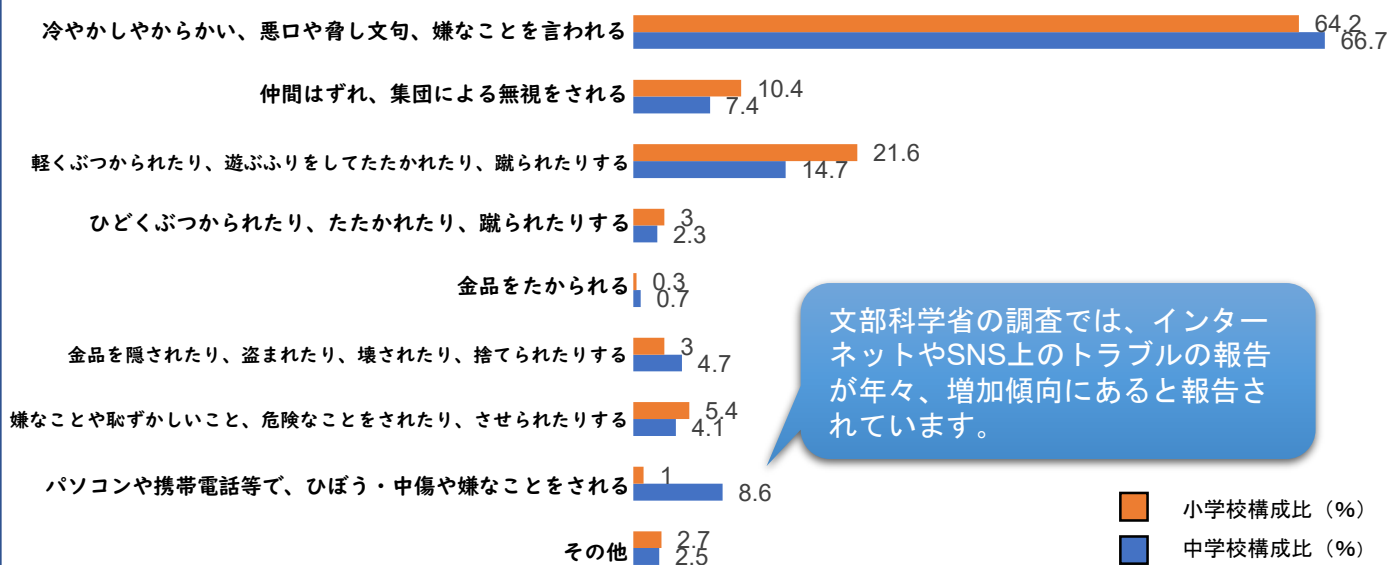
「今日、楽しかったことはあった？
どうしたの？気になることはない？」
→悲しいことは言いづらいものです。毎日同じ時間に聴くことが大切です。楽しいことから聴いてあげてください。

「よく話してくれたね。
力になれることはある？」
→話した事実を肯定的に受け止めてあげてください。



「学習者用PCを使うときの約束覚えている？どんな勉強しているか見せて。」
→インターネットが関連したいじめが増えています。約束作りや定期的な確認をすすめてください。

小・中学校のいじめの状況



文部科学省の調査では、インターネットやSNS上のトラブルの報告が年々、増加傾向にあると報告されています。

出典：令和4年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査（東京都教育委員会）

いじめだけでなく、犯罪被害や学習への悪影響を防ぐため、SNSを利用する際のルールをご家庭でも話し合ってみましょう。

- ① 一日の利用時間と終了時刻を決めて使おう。
- ② 自宅でスマホを使わない日をつくろう。
- ③ 必ずフィルタリングを付けて利用しよう。
- ④ 自分や他者の個人情報を載せないようにしよう。
- ⑤ 送信前には、相手の気持ちを考えて読み返そう。



右記のQRコードは、東京都教育委員会のサイトです。
10のストーリーから、いじめを相談することやSNSのことについて考えることができます。
ご家庭でのご活用にお役立てください。



相談窓口 一人で悩まずに、相談してみましょう

- 武蔵野市教育支援センター（月～金 9時～17時） ⇒ 0422-60-1922
- こどものネット・ケータイのトラブル相談 こたエール ⇒ 0120-178-302
- 東京はいじめ相談ホットライン（24時間受付） ⇒ 0120-53-8288
- 24時間子供SOSダイヤル ⇒ 0120-0-78310
- 武蔵野警察署 ⇒ 0422-55-0110
- 相談ほっとLINE@東京（東京都教育委員会）⇒
相談時間：15時から23時（受付は22時半まで）

