

# 学校 みんなが 安心して過ごせるようにするために

ルビなし



## こんなことはありませんか

こっそり話したつもり…



ふざけただけ…



思ったことを  
書いてだけ…



相手が嫌だと感じたら・・・ それは、**いじめ**です

いじめをしては  
いけないと、法律で  
決まっているのだね。

## いじめを 防ぎ、いじめられた人を守るための 法律があります【いじめ防止対策推進法】



(定義) 第2条 「いじめ」とは、児童等に対して（中略）他の児童が行う心理的又は物理的な影響を与える行為（インターネットを通じて行われるものを含む。）であって（中略）心身の苦痛を感じているものをいう。  
(いじめの禁止) 第4条 児童等は、いじめを行ってはならない。 など

## いじめで 苦しむ人 ゼロ！あなたから 始めよう！

### いじめられそうになったら

- その場から離れよう。
- 相手の目を見ながら「やめて」と言って立ち去ろう。
- 安全な場所に行こう。

### だれかがいじめられているのを見たら

- 学校の先生にすぐに相談しよう。
- いじめられている人を支えてあげよう。
- 勇気を出して、いじめを止めよう。

### もしもいじめられたら

- いじめから守ってくれる大人（家族や 学校の先生、スクールカウンセラー）に 相談しよう。
- 友達に 相談しよう。
- いじめがなくなるまで、何度でも相談しよう。

### あなたがだれかをいじめているとしたら

- すぐにやめよう。
- やめたくても、自分もいじめられるかもしれないといった不安などからやめられないときは、大人（家族や学校の先生）に相談しよう。

必ず  
力になります



教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

# 0120-53-8288

令和7年5月 東京都教育庁指導部

# 相談するとどうなるの??

悩みがあるとき



登校しようとするとお腹が痛くなる。身近な大人には相談できないよ。

無視されている気がする。大人に言って人間関係がより悪くなったらどうしよう。



様々な相談を受けています。  
 将来の夢・進路・目標・就職・仕事 (アルバイト)  
 性・いじめ・不登校・生活習慣・容姿・食事・運動  
 家族 (親、兄弟等)・学校・クラス・部活・先生  
 友達・先輩 (後輩) 恋人・勉強・苦手なこと  
 体調管理・メンタルコントロール・周囲の目  
 ネット (SNS等)・お金・習い事・秘密 など

相談内容については、外部へは話しません。  
 (ただし、解決を図るために、警察官やスクールカウンセラー等に情報共有をすることがあります。)



各相談窓口で、親身になって話を聴いたり、相談にのったりします。

心 理 職 ・ 相 談 員 ・ 警 察 官 ・ 弁 護 士 等



- 匿名で相談することができます。
- 各機関の相談員があなたのつらさや苦しさを受け止めます。
- あなたと一緒に、どうしたら良いか考えます。
- 必要に応じて、関係機関を紹介することもあります。

相談内容に応じた関係機関を紹介

悩みが解消

解決に向けて相談を聴きます。



悩みが解消



不安や悩みは誰にでもあります。相談機関に相談してみましよう。

不安や悩みは誰にでもあります。あなたを支える人がいます。一緒に考えていきましょう。

# 「いじめ」のことを相談したら、もっといじめられるかも



## そんなことはありません 必ずあなたを守ります



相談してくれたあなたの思いを大切にします

解決する方法を先生方みんなで考えます

### 学校にいる大人へ相談

相談

手紙・メール・電話など



担任の先生やスクールカウンセラーなど、  
誰でもいいから話しやすい大人に伝えてね

伝えたあと、どうなるの？

先生たちみんなで、あなたを  
守る方法について考えます



全ての学校には、いじめの解決に向けて協力する  
チームがあります（学校いじめ対策委員会）

家族と協力します

必要な場合は、  
地域の人などと協力します

### 学校以外の大人へ相談

電話

メール

SNS等



相談

東京都教育相談センター

教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

24時間対応 電話相談

# 0120-53-8288

メール相談

ホームページ上のフォームから利用できます



話してみよう 子供専用  
SNS等教育相談

毎日15:00-23:00(受付：22:30まで)



いじめの問題に詳しい人が、なやみを  
聴いて、どうすれば解決できるか一緒  
に考えます

東京都教育相談センターには、いじめ、学校生活、  
友人関係などの悩みに寄りそう相談員がいます

解決に向け、  
大人たちが力を合わせて、あなたを支えます

もしかして…

# 相手にいやな思いをさせていないかな

Aさん、何も発言していないな。

「Aさんも、意見を言いなよ！」



私は、発表することが苦手なのに、無理やり意見を言わせないでほしい。

Bさんが考えを押し付けてくる。

私の意見は無視されたように感じる。



Cさんが話を聞いてくれない。

僕のこと見下しているのかな。

◆ いやなことや悲しいことがあったら、家族や先生、友達に話してみよう。



◆ すれ違いや誤解があったら、本音で話をして、互いの気持ちを伝え合おう。



学校では

そうごうたいさく【だいにじ・いちぶかいてい】

「いじめ総合対策【第2次・一部改定】」

を使って、いじめ問題への取組を行っています。

どんなことが書いてあるのか見てみよう。



東京都教育委員会ウェブページ

[https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/content/bullying\\_measures.html](https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/content/bullying_measures.html)

