

三木市子どもいじめ防止センターでは、小・中学生のいじめに関する相談を受けています。

## ひとりで なやまないで 相談してね

### ◆ こんな人はいませんか？

からかわれる  
悪口を言われる  
つらいよ！

たたかれる  
けられる  
たすけて！

持ちものをこわされる  
ものをかくされる  
かなしい！イヤだ！

無視される  
仲間はずれにされる  
学校にいきたくない

ネットで悪口を書かれた  
変なうわさを流された  
どうしよう？

**それって いじめです！**

遊びやふざけのつもりでも、相手が苦しみや痛みを感じているものは“いじめ”です。  
いじめはインターネットを使った行為も含みます。（「いじめ防止法」より）

### ◆ こんなことも…



友だちが  
いじめられていて  
心配だ…

いじめを見たり  
聞いたりした。  
どうしよう？

つい友だちにイヤなことを  
言ってしまう、  
どうすればいいの？



**あなたはひとりじゃない！**

「がまんしよう」・「そのままでいい」・「ひとりで解決しよう」などと思わず、  
ぜったいに先生や家族、友だちや先輩、近所の大人など、  
まわりの話しやすい人に相談してください。

話にくい時は、子どもいじめ防止センターなどに相談してください。



## ◇ いじめは・・・

- ・「どの学校でも」・「どのクラスでも」・「誰にでも」おこりえる問題です。
- ・人として許されない行為です。相手の人権を侵害し、時には犯罪にもなります。
- ・人の心や体を傷つけ、命の危険を生じさせるおそれもあります。
- ・いじめてよい理由、いじめられてよい理由など、どこにもありません。
- ・「いじめを止める力」となるのは、あなたの勇気とまわりの人の協力です。



## ◇ 最近では、“SNS いじめ”が問題になっています。

- ・ インターネットの SNS サービス(X(旧ツイッター)・インスタグラム・ライン・ブログなど)を通じて行われるのが“SNS いじめ”です。“ネットいじめ”とも呼ばれます。
- ・ 特定の人の悪口やウソの情報などを書き込んだり、無視や仲間はずれをしたりします。また、本人になりすまして、いやがらせの書き込みをしたり、勝手に個人情報や写真などをネット上に流したりするケースもあります。
- ・ オンラインゲームやゲームチャット機能でのトラブルからいじめに発展することもありますので注意しましょう。



## ◇ もしも、“SNS いじめ”にあったら・・・

- ・ ブロックやミュートなどを設定し、できるだけ接触しにくい状態にします。
- ・ スクリーンショットを撮るなどして、書き込みを保存し証拠とします。
- ・ 必ず先生や保護者などに相談し、大人と一緒に解決していきます。



### 【兵庫県関係の相談窓口】

- ・ひょうごっ子悩み相談 ☎ 0120-783-111(センター)、079-421-0115(分室)
- ・ひょうごっ子〈いじめ・体罰・子ども安全〉相談 24 時間ホットライン(電話・面談)  
☎ 0120-0-78310 ※通話料無料、携帯電話利用可、面談は要予約
- ・ひょうごっ子 SNS 悩み相談窓口  
ライン 「ひょうごっ子相談カード」にあるコードから   
ウェブ <https://pref-hyogo.coco-chaport.jp> 
- ・子どもの人権 110 番 ☎ 0120-007-110 ※インターネット人権相談あり

ひとりで悩まないでね。  
ここにも相談できるよ。  
きっと力になります。



三木市子どもいじめ防止センター

電話: **0794-82-8110**

相談日 月曜日～金曜日 9:00～17:00

[ijime\\_boshicenter@city.miki.lg.jp](mailto:ijime_boshicenter@city.miki.lg.jp) (相談はコチラへ)

