

心と心が



響き合う学校を目指して

こんな経験、ありませんか？

冗談のつもりだったけれど…
本人も笑っていたし、これくらいは…
本当のことを書いただけ…

相手が嫌だと感じたら…

それは、いじめ です

「いじめ」は人権侵害です

いじめは…

いつでも誰にでも
起こる可能性があります

心の傷は消えません

本人や家族の幸せを奪います

周りの人を 大切に

あなた自身を 大切に

- ◆誰かがいじめられていることに気付いたら
すぐ先生や大人に相談しよう。
勇気を出して止めよう。
- ◆あなたの行為で誰かが嫌だと感じていたら
すぐにやめよう。
相手の気持ちを考えてみよう。
謝る勇気を持とう。

- ◆いじめを受けそうになったら
その場を離れ、心身の安全を確保
しよう。
すぐに誰かに相談しよう。
- ◆いじめを受けたら
守ってくれる大人や友達に相談
しよう。

◆インターネットやSNSでも思いやりを！◆

顔が見えずにやりとりをするときでも、相手への配慮は忘れたくないものです。
気付かぬうちに相手を傷つけたり、誹謗中傷につながったりしてしまうようなメッ
セージや投稿になっていませんか？ネットでもリアルでも思いやりが大切です。



○あなたからの相談を待っています



- **相談電話（秋田市教育研究所）**
相談員が、じっくりお話を聞きます。
018-866-2255
(月～金 9:00～16:30)

- **警察**
一人で悩まず心の声を聞かせてね。
気付いた人も、勇気をもって相談してください。
◇秋田臨港警察署
018-845-0141
◇秋田中央警察署
018-835-1111
◇秋田東警察署
018-825-5110



- **秋田地方法務局**
悩んでいることを教えて！
「こどもの人権SOSチャット」
からの相談も待ってるよ。
◇こどもの人権110番
0120-007-110
◇LINEじんけん相談
@linejinkensoudan

- **秋田弁護士会**
年に1回、「こどものなやみごと
LINE相談」を実施しています。
一人で悩まず、相談してください。
018-896-5599

- **24時間子供SOSダイヤル**
0120-0-78310 (24時間対応)
(なやみ言おう)

- **SNS相談窓口**
直接話しづらいときには
◇文部科学省「子供のSOSの相談窓口」
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

- **秋田市子ども家庭センター**
いじめに困ったら、気付いたら
あなたの声を聞かせてほしい
◇子ども家庭相談
018-827-6017
◇ぐりーん・えこー（家庭教育相談）
018-827-6413
◇わかくさ相談電話
018-884-3868

- **秋田県子ども・女性・障害者相談センター**
つらいことや伝えたいことがあったら
話してみませんか？
何でも気軽に相談してください。
◇秋田県子ども・家庭相談電話
0120-42-4152 (24時間対応)
(よいこに)

- **秋田市医師会**
いじめで体や心が傷ついた時、
お友達を傷つけそうになった時、
誰かがお友達を傷つけているのを見た
時は、お医者さんに相談してください。
一緒に解決の方法を考えましょう。

- **秋田県公認心理師・臨床心理士協会**
いじめかな？と思ったら、それを大人に
話してね。
「助け」を求めることができるのは、
能力だよ！

- **秋田市PTA連合会**
「いやだな」「つらいな」と思った
ときは、周りの人に話してみよう。

- **秋田市民生児童委員協議会**
困ったことがあったらなんでも
いいから相談してね。
あなたのすぐそばにいます。

