



## もしかして、「いじめられているかな?」って思ったら

自分が「いじめられている」かどうか、はっきりとは感じられない時もあるかもしれません。ただ、自分がイヤだと思われたりされたりしたら、それは「いじめ」です。ひとりで悩まず、すぐに誰かに相談しましょう。先生や家族、周りの人に相談するのが恥ずかしかったり、ためらわれたりする場合は、下記の相談窓口気軽に相談しましょう。話を聞いてもらうだけで解決することもありますよ。

## それは「いじめ」ですよ!

みんながいじめているからというだけで、一緒に「いじめ」ていませんか? 何となく気に入らない…そんなことは理由にはなりません。見て見ないふりをしている人も「いじめ」ているのと同じです。また、SNSで誰かの悪口を書いたり、仲間はづれにするのも「いじめ」です。もし、いじめられている人がいたら「おはよう」「大丈夫?」とそっと声をかけたり、誰か大人に伝えましょう。



## 家族や周りのみなさんへ

もし「学校に行きたくない」と言いだしたら、無理に行かせようとする前に、子どもさんとゆっくり話をしてみましょう。もしかしたら、学校でいじめがあつて行きたくないのかもしれませんが、「うちの子は大丈夫」と思っているかもしれませんが、ちょっとした言動や表情の変化はありませんか? 気づいてあげることが大切です。また、スマホなどのインターネットは、子どもと一緒にルールを決めて使いましょう。もし問題が起きたときは、担任の先生や学校関係者、相談機関等の第三者機関などに相談しましょう。

## パソコン・スマホの使い方について考えよう!

おしゃべりやゲーム、読書、調べ物もパソコン・スマホでできます。しかし、時間があれば常に見ていたり、つい時間を忘れて長時間使っていませんか。また、睡眠や食事、宿題の時間など、日常生活時間がパソコン・スマホによって乱れていませんか。このようなことで勉強に集中できなくなったり、朝起きられなくなったりしないためにも、パソコン・スマホを使う時間を自分で守りましょう。また、友達を傷つけたり、自分が傷つけられたりしないよう、SNSなどの利用についても、先生や家族、友達と話し合ったり、利用のルールを決めてからマナーを守って使いましょう。



## ❖ 相談窓口 ❖

### 大阪市こども相談センター(電話教育相談)

いじめや学校に関わる悩みの相談をお受けします。

〈こども専用〉☎06-4301-3140

〈保護者専用〉☎06-4301-3141

月曜～金曜 午前9時～午後7時(祝日、年末年始は除く)

### 大阪市人権啓発・相談センター

市民の方のさまざまな人権相談をお聞きます。

人権相談専用電話 ☎06-6532-7830

(受付は30分前まで)

ファックス FAX 06-6531-0666

午前9時～午後9時(月曜～金曜)

午前9時～午後5時30分(日曜・祝日)

※土曜、年末年始(12/29～1/3)、施設点検日は休業

☑ 電子メールによる相談もできます!



### 24時間子供SOSダイヤル(文部科学省)

いじめなどの悩みを24時間いつでも電話で相談できます。

☎0120-0-78310 全国共通 ※一部のIP電話ではつながりません。

### 子どもの人権110番(法務省)

ひとりで悩まないで!まずはお電話ください。

☎0120-007-110 全国共通 ※一部のIP電話ではつながりません。

月曜～金曜 午前8時30分～午後5時15分

(祝日、年末年始は除く)

### 子どもの人権SOS-eメール(法務省)

ホームページの相談フォームに相談したい内容を入力して送信すると、メール、電話又は面談によりお答えします。(すぐに相談したい時は子どもの人権110番へ)



## 大阪市人権啓発・相談センターLINE@

大阪市の人権に関する取り組みや人権問題のトレンド・クイズなどを、週1回配信しています!



友だち追加

@osaka7830

