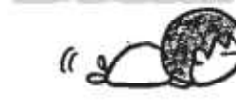


いじめを知ろう④ いじめる人の気持ち

あの子にも、きつといういろいろな事情があるんだろう。大変だなんて思う。でも、だからといって、いじめはだめだと思う。

どうしてあの子は悪口を言うんだろう。どうしてあの子はけつたり叩いたりするんだろう。聞きたいけれど聞きづらいから想像してみる。

ひま・たいくつのストレス



疲れストレス



ストレスでいっぱい



ねたみ・しつとのストレス



勉強がいや・学校が楽しくないストレス



いばしさが居場所探し・マウンティング・クラスカーストのストレス



忙しいストレス



ストレスの発散の仕方が間違っている



いじめられた(悪口・シカト・仲間外れなど)のストレス

教室の空気・苦手な人のストレス



遊ぶ時間がないストレス

だれにも人間らしく幸せに生きる権利があつて、ほかのだれも、それを奪うことはできない。社会で許されないことは、学校でも許されない。だからいじめはだめ。

いじめる人は、気づいていない。

いじめる人がいなければ、いじめはなくなる。でも、いじめはなくならない。それは、だれでもすぐに、いじめる人になれるから。あなたはいじめる人にならないと言い切れますか。

★郡山市で紹介している公共機関の相談窓口
※ 下のQRコードを読みとってください。



2024-6 心とからだの健康

- ◎人に相談することは、悪いことではありません。
- ◎こまったとき、「だれかに相談できる力」を身につけましょう。

悲しい こんなことを言われたこんなことがあってイライラこの人にイライラどうしたらいいんだろう何がわかったのかな私のどこが こまった……



でも人に相談するのは…面倒くさい 深入りしたくない(相談相手に)迷惑をかけるかもいい子でいたいといけないおおごとにしたくないおこらせちゃうかも…

- ◆自分の気持ちを整理できる→心が落ち着く◎
- ◆心のよりどころになる→こまったときに戻ってこれる場所になる◎

相談するとこんないいことがあります

だれに相談？

- 信頼できる友だち(〇気軽にそうだしやすい)
- 家族(親身になってくれる)
- 先生(〇いろいろな解決方法を教えてくれる)
- 保健の先生(〇保健室で話しやすい)
- スクールカウンセラー(心の専門家、親身になってくれる)
- ★公的公共機関の相談窓口(カウンセラーが無料で相談にのってくれる、電話やLINEなどでどこからでも相談できる)

どう話し出せばいいの？

じつは、ちょっと相談したいことがあるんだけど…話を聞いてもらっていいかな？

先生、相談があるんですが、お時間ありますか？

