

いじめを知ろう⑧
ぼうかんしゃとかんしゅう(2)

ぼうかんしゃと
かんしゅうの間違い

ぼうかんしゃは自分がいじめられるかもしれないという不安な気持ちを最優先して、何もしませんでした。



かんしゅうは自分が楽しんでいるという気持ちを最優先して、いじめを笑い、盛り上げました。



自分の気持ちを最優先してしまったことで、いじめOKの空気を作ってしまったいました。



こうなると、いつだれがいじめられてもおかしくない、危険な集団になり、逃げ出せなくなってしまうです。

ぼうかんしゃと
かんしゅうが
できること

もしもぼうかんしゃやかんしゅうが自分の気持ちよりも自分がいる集団のことを先に考えて行動したら、どうなっていたでしょう。



間違いなく教室にいじめOKの空気はなくなりま



いじめを許さない教室は、暖かくて安心で、居心地がいいものです。「自分がいじめられたらどうしよう」という不安な気持ちになることはいでしよう。



結果として、自分のことも大切にできるのではないでしようか。

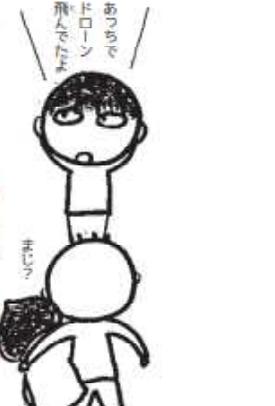
★郡山市で紹介している
公共機関の相談窓口
※ 下のQRコードを
読みとってください。



ハードルが高いのですが、「とめる」こと。わりと友だちがたくさんいる人ならできるかもしれません。



いじめている人と力関係が同じくらいなら、「気をそらす」こともできます。



ひとりで「大人に相談」するのが怖いなら、みんなで行きなさい。その行為はチクリではなく人助けです。



いじめられている人に、こっそり声をかけるなど、一人でもできることもありますよ。

- ◎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。

- ◆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◎

だれに相談？

- 信頼できる友だち (O気軽にそうだしやすい)
- 家族 (親身になってくれる)
- 先生 (Oいろいろな解決方法を教えてくれる)
- 保健の先生 (O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？

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
いい子でいないといけない
おおごとにしたくない
おこらせちゃうかも…