

リーフレット①

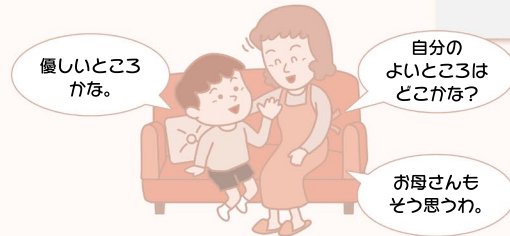
【保存版】保護者向けリーフレット

発行：札幌市教育委員会

かけがえのない子どもたちのために

自分を大切に思える子どもに

- ・自分が好きで、自分を大切に思える子どもは、困難な出来事があっても、自分のことを信じ、前向きに取り組むことができます。
- ・自分を大切に思う気持ちは、自分を丸ごと受け止めてくれる人間関係の中、他者との関わり合いをとおして、自分のよさや持ち味を認められることで育まれていきます。



子どもと話をする機会を増やしましょう

- ・札幌市教育委員会が行った調査では、「自分のよさや持ち味を出しているか」という問いに、小・中・高校生の約6割が「出している」と答えています。そして、「自分のよさや持ち味を出している」と考えている子どもほど、「家の人と積極的に会話している」割合が高いという調査結果があります。
- ・一緒に暮らす家族それぞれが時間をつくり、食事の時間や就寝前などに、学校や友人、家庭や将来のことなどについて話をしましょう。



子どもからのサイン

- ・子どもは誰もが、いじめる側やいじめられる側になる可能性があり、直接いじめていなくても、いじめをはやし立てたり、見て見ぬふりをしたりすることで、いじめに関わり、いじめを助長することになります。子どものサインに敏感になり、変化を見逃さないようにしましょう。

〈いじめの構造〉

いじめられて
いる子 いじめて
いる子

はやし立てる子・見て見ぬふりをする子



いじめている子どものサイン

生活や持ち物の様子

- 買い与えていないものを持っていたり、こづかい以上のお金を使っている様子がある。
- 言うことを聞かなくなる。言葉遣いが荒くなったり、反抗的な態度をとるようになる。
- 部屋に入られることを極端に嫌がるようになる。



いじめられている子どものサイン

※いじめ以外の原因で同様のサインが見られることもあります。

生活の様子

- 食欲が落ち、寝つきが悪くなる。
- 怒りっぽくなり、笑顔が少なくなる。
- 会話が減り、学校や友人の話題を避けるようになる。
- 朝になると身体の不調を訴え、登校を渋るようになる。
- 「自分はダメだ」など否定的な言葉が多くなる。
- 妙ににこにこしたり、気を遣いすぎるようになる。
- 死や非現実的なことに興味や関心をもつようになる。

友人関係の様子

- 友人と遊びに出かける回数が減る。親しかった友人が遊びに来なくなる。
- 友人からの電話に出たがらなくなる。
- 携帯電話やスマートフォンを使う時間が急に長くなったり、隠れて使ったりするようになる。
- 友人への不平や不満を口にするが多くなる。
- 転校したい、学級をかわりたい、部活をやめたいなどと言い出す。

身体や持ち物の様子

- 理由のはっきりしない衣服の汚れや破れ、擦り傷やあざなどがある。
- 持ち物や勉強道具がなくなったり、落書きをされたりしている。
- カッターナイフなどの刃物をカバンやポケットに入れている。
- 必要以上にこづかいを要求したり、家庭から品物やお金を持ち出したりするようになる。



いじめへの対応

・子どもがいじめに関わっていることを知ったら、子どもの気持ちを受け止め、じっくり話を聴くとともに、直ちに学校などへ相談しましょう。

いじめている子どもへ

○いじめを行った気持ちや言い分を十分に聴きましょう。

- ・「正直に話してくれてよかった」と伝え、一方的に責めない。
- ・「どうしていじめてしまったのか」「自分のしたことをどう思っているか」を問いつける。
- ・いじめた行為は否定するが、本人の人間性は否定しない。



○いじめを認めない強い意志を示し、いじめをやめさせましょう。

- ・いじめは「人間として絶対に許されないもの」であることを伝え、どう謝り責任を取ればよいか、一緒に考える。

いじめられている子どもへ

○親として子どもが安心できるメッセージを伝えましょう。



○子どもの心と体を守ることを第一に考えましょう。

- ・いじめの内容に関して、子どもが話そうとしないときには無理に聴き出さない。
- ・「あなたにも悪いところがある」など、本人に原因があるようなことは言わない。
- ・「いじめに負けるな」「強くなればいい」など、いじめに立ち向かわせない。
- ・必要に応じて学校を休ませ、「睡眠と食事を十分とる」「好きなことをする」など、心身のダメージの回復を図る。
- ・子どもの希望に応じて、「登下校の送迎をする」「外出する際は付き添う」など、具体的な行動で子どもを守る。

はやし立てている子どもや見て見ぬふりをしている子どもへ

○いじめをはやし立てたり、見て見ぬふりをしてしまった理由を十分に聴き、その気持ちを受け止めましょう。

- ・「自分のしたことをどう思っているか」を問いつける。
- ・いじめをはやし立てたり、見て見ぬふりをするのは、いじめと同じであることを伝える。
- ・「いじめられている子のためにできることはないか」「先生や友人に相談していじめを止められないか」など、一緒に考える。



専門機関の活用

【札幌市の相談窓口案内】

・学校に相談しにくいことや、専門的な意見を聴きたいときには、下記の相談機関を利用しましょう。

- ◇札幌市教育センター教育相談室 Tel.671-3210
- ◇札幌市子どもアシストセンター相談専用電話 Tel.211-3783
- ◇全国統一の教育相談ダイヤル Tel.0570-078-310

【フリーダイヤルの窓口】

- ◇いじめ電話相談（札幌市教育委員会）..... Tel.0120-127-830
- ◇少年相談110番（道警本部）..... Tel.0120-677-110
- ◇子どもの人権110番（札幌法務局）..... Tel.0120-007-110

【24時間対応している窓口】

- ◇興正こども家庭支援センター（相談電話）Tel.765-1000
- ◇羊ヶ丘児童家庭支援センター（YOU・勇・コール）Tel.854-2415

【メールで相談できる窓口】

- ◇札幌市子どもアシストセンター相談メール
assist@city.sapporo.jp



命の危険を感じたら

○子どもが死をほのめかしたり、自分の身体を傷つけたりしていることに気付いたときは、直ちに次のような対応をしましょう。

- ・子どもの気持ちに寄り添い、「死にたいくらい辛いことがあるんだね」「とてもあなたのことが心配だわ」などと伝え、子どもを頭ごなしに否定しない。
- ・当面、命の危険がない場合は、子どもの気持ちを尊重しながら、学校や相談機関との連携を図る。
- ・子どもを一人にしないなど、命の安全を確保するとともに、他者へ適切な援助を求める。
- ・命を落としてしまう危険が高い場合は、迷わず医療機関に相談し、場合によっては、警察や救急車を呼ぶ。

リーフレット②

【保存版】保護者向けリーフレット「子どものいじめ・自殺予防対策総合プロジェクト事業」

発行：札幌市教育委員会

子どもたちの豊かな育ちのために

～子どもの「自己肯定感」を高める大人の関わり～

「自己肯定感」の高い子どもは

- 「自己肯定感」とは、欠点や短所も含め、自分が好きで、自分を大切に思える気持ちのことです。
- 自己肯定感の高い子どもは、困難な出来事があっても、自分のことを信じ、前向きに取り組むことができます。また、自分を大切にすることは他者を大切にすることにもつながります。
- 自己肯定感とは、自分のすべてを受け止めてくれる人との関わりの中で、自分の役割を果たすことなどをおし、よさや持ち味を認められることで育まれていきます。

子どものありのままを認めることから

- 自己肯定感の育ちは、幼少期の生活や教育環境に、大きく左右されると言われます。
- 子どものありのままを認め、子どもを大切に思っている親の気持ちを伝えたり、スキンシップをとったりして、子どもが安心できるようにしましょう。
- 何かに取り組んだ成果だけではなく、「あなたがいてくれてうれしい」と、子どもの存在そのものが大切であることを伝えましょう。



「自己肯定感」を高めるには

①子どもの話をしっかり聴きましょう

子どもの話をしっかり聴き、子どもが自分を大切にされていると実感できるようにしましょう。

【話を聴く時のポイント】

- 言葉にうなずいたり、感想を伝えたり、興味のあるところを質問したりする。
- 話が途切れても、急がせたりせず、じっと待つ。
- 話の途中で意見を言ったり、要約したりしない。
- 新聞やスマートフォンを見たり、家事をしたりしながら聴かない。

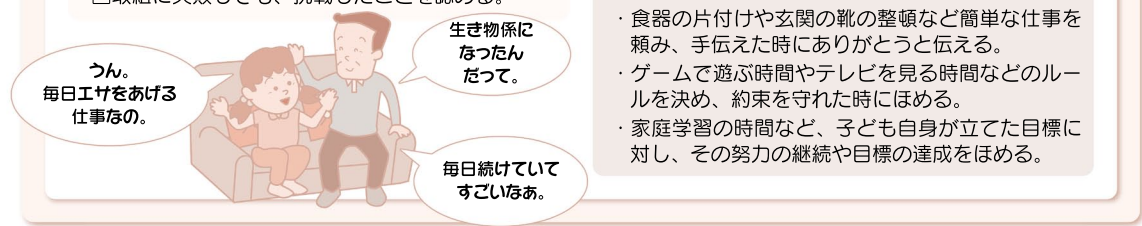


②子どもを本気でほめましょう

子どもの得意なものや熱中していることをほめ、子どもが自信をもてるようにしましょう。

【ほめる時のポイント】

- 子どもが一懸命取り組んでいることを見つける。
- 学習に限らず、遊びや趣味などの取組も認める。
- タイミングを逃さず、その場で具体的にほめる。
- 小さなことやわずかな変化も見逃さずにほめる。
- 取組に失敗しても、挑戦したことを認める。



【ほめるためのきっかけづくり】

- ・食器の片付けや玄関の靴の整頓など簡単な仕事を頼み、手伝った時にありがとうと伝える。
- ・ゲームで遊ぶ時間やテレビを見る時間などのルールを決め、約束を守れた時にほめる。
- ・家庭学習の時間など、子ども自身が立てた目標に対し、その努力の継続や目標の達成をほめる。

③子どもの問題に向き合しましょう

間違いや失敗をした時に子どもを支え、子どもが自ら問題を乗り越えることで、自信を回復することができるようにしましょう。

【話し合いのポイント】

- 何がいけなかったのか話し合い、子どもが理解できるようにする。
- 「していいこと」と「してはいけないこと」のけじめをはっきりさせる。
- 叱ったり諭したりする時は子どもの目をしっかりと見て、気持ちを率直に伝える。
- これからどうしていくか、具体的な内容を子どもと確かめる。

ほくが
悪かったんだ。
反省しているよ。



したことは
悪かったけど、
ちゃんと謝れたことは
立派だったよ。

今回のことは
あなたらしく
なかったよ。



ごめんねさい。

これからは
どうしようと思う？

もうしない
ようにする。

【気を付けたいマイナスの表現】

- ・「あなたってダメな子ね」などの人間性を否定する言葉
- ・「どうしてそんなことをしたの？」などの答えづらい質問
- ・「何回目だと思っているの？」などの過去を持ち出す言い方

④子どもとともに思春期を乗り越えましょう

思春期は自己肯定感が揺らぐ不安定な時期ですが、子どもが自分で判断したり、責任をもって行動したりすることで、自己を高めるよい機会になります。子どもの判断を尊重しながらも、大人としての考えを伝え、成長を見守るようにしましょう。

【関わりのポイント】

- 子どもに明確なルールを示し、その中で自由にできるようにする。
- 本人の自己決定の機会を多くし、自分で責任を取る意識を高める。
- 間違った要求に対しては、対立を恐れず、毅然とした態度で接する。
- 学校と連絡を取り合い、同じ姿勢で関わるようにする。

みんな持ってろし
絶対に買わなきゃ
ダメなの!



本当に必要か
考えてみて。

言うことも
わかるけど…

札幌市全体で子どもを育てる

札幌市には「子どもの最善の利益を実現するための権利条例」があります。条例では子どもにとって大切な権利を4つにまとめて示しています。

- 1 安心して生きる権利
- 2 自分らしく生きる権利
- 3 豊かに育つ権利
- 4 参加する権利



これらの権利を保障することにより、子どもは安心して生活する中で、自分らしさを発揮し、自信をもって豊かに育つことができます。

そのためには、大人が子どもの権利を尊重し、家庭や地域・学校において子どもの考えや意見を認め、生かすことが大切になってきます。

条例の趣旨を生かし、地域ぐるみで自己肯定感の高い子どもを育てましょう。



子育てで悩んだ時の相談窓口

子育てで迷ったり、悩んだりした時などには、下記の相談機関が利用できます。

- ◇札幌市教育センター-教育相談室 Tel.671-3210
- ◇札幌市児童相談所 Tel.622-8630
- ◇札幌市子どもアシストセンター-相談専用電話 Tel.211-3783
- ◇全国統一の教育相談ダイヤル Tel.0570-078-310
- ◇興正子ども家庭支援センター（相談電話） Tel.765-1000
- ◇羊ヶ丘児童家庭支援センター（YOU・勇・コール） Tel.854-2415
- ◇札幌南子ども家庭支援センター Tel.591-2200
- ◇札幌乳児院児童家庭支援センター Tel.879-6264

【フリーダイヤルの窓口】

- ◇少年相談室（札幌市教育委員会） Tel.0120-127-830

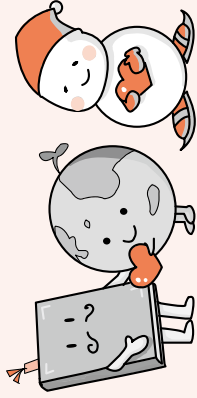
【メールで相談できる窓口】

- ◇札幌市子どもアシストセンター-相談メール
assist@city.sapporo.jp

リーフレット③

心の扉を開こう

～いじめのないクラス・学校をめざして～



ありのままの自分を大切に

あなたは、安心して学校へ行き、自分らしく生活することができていますか。自分らしく生活するためには、ありのままの自分を好きになることが大切です。自分を好きになり、自分を大切にできれば、他の人も大切にすることができるようになります。

全員でいじめの防止に取り組みよう

いじめは、友達のことを傷つける、決して、してはいけないことです。いじめのないクラスや学校をつくるためには、いじめのことについて全員で考え、話し合うことが大切です。学級会などで意見を出し合ったり、メッセージをつくったりすることをとおして、みんなの思いを確かめ合いましょ。

このリーフレットには、小学校や中学校での例をもとに、いじめを防止し、解決したりするためのヒントが書かれています。中のお話を読み、自分ならどうするかを考えてみましょう。

さっぽろしきょういしくいんかい
札幌市教育委員会
平成27年1月

大切にしたい子どもの権利

札幌市には、「子どもの最善の利益を実現するための権利条約」といって、子どものためのきまりがあります。このきまりでは、子どものみなさんにとって大切な権利を、下のよう4つにまとめています。

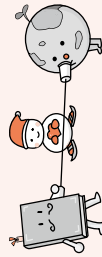


- 1 安心して生きる権利
- 2 自分らしく生きる権利
- 3 豊かに育つ権利
- 4 参加する権利

これらの権利が守られることによって、みなさんはいじめられたりせず、安心して生活する中で、自分らしさを発揮し、自信をもって豊かに育つことができます。自分の権利を大切にすることと同じように、友達への権利も大切に、いじめのないクラス、学校をつくりましょう。

話さなりたい、あなただけの思い、その思い話してみよう

困っていることを誰にも相談できずに悩んでいませんか。悩みをためこまずに、友達やお家の人、先生などに相談しましょう。もし、周りの人に相談しづらければ、専門の人に相談できるさまざまな窓口もあります。秘密は必ず守られます。気軽に申し込んでみましょう。



- 【電話で相談できる窓口】
- ◇ いじめ電話相談(少年相談室) 0120-127-830
 - ◇ 全国統一の教育相談ダイヤル 0570-078-310
 - ◇ 札幌子どもアシストセンター 0120-66-3783
 - 【メールで相談できる窓口】
 - ◇ 札幌子どもアシストセンター assist@city.sapporo.jp

保護者・地域の皆様へ

いじめの未然防止や早期解決に向けては、子どもが自己を肯定的に受け止め、自他のかけがえのない命を大切にしようとする心を育てることが大切です。そのためには、学校・家庭・地域社会が手を携え、子どもに命の大切さを伝えたり、子どもを応援したりするなどの意識を高めることが必要です。



各学校においても、命を大切にしている指導について、道徳教育をはじめ、子どもが助け合い、支え合う活動を推進しておりますので、保護者や地域の皆様の御協力をよろしくお願いいたします。

札幌市教育委員会 委員長 町田 隆敏

1 ある小学校教育のできごとです。どうすればこのようなことを解決できるか考えてみましょう。

いつも仲の良いAさんとBさんなのですが...

「Bちゃん、多分、お前に嫌がるから約束があるからさっさと遊べる？」

「えっ？」

「Aさん、多分、お前に嫌がるから約束があるからさっさと遊べる？」

「えっ？」

仲直れにされたAさんとBさんは、クラスの人に言いました。

「自分勝手にね、話し合えないようにしようよ。」

「いいけど...」

Bさんは一人でいることが多くなってきました。

1 ある中学校のできごとです。どうすればこのようなトラブルを防ぐことができたのか考えてみましょう。

クラスメイトで同じ部活動に所属する男子4人のグループ、Aくんは、軽い気持ちでBくんをからかったり、他のメンバーにも悪ふざけをしていました。

ある日、CくんがBくんとあなただけに近づきやしない？と尋ねました。二人は同意し、しだいにAくんとCくんの距離が離れていきました。

「俺は悪くないのに、なんでだかしょうがないよ。」

「Aもかれいさ、だからしょうがないよ。」

「俺たちもやっでいることっていいよ？」

「(A)がやりすぎるから悪いんだ...」

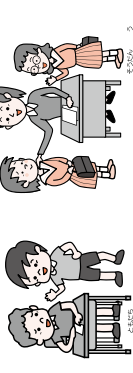
「俺は悪くないのに、なんでだかしょうがないよ。」

「俺は悪くないのに、なんでだかしょうがないよ。」

4 いじめを解決したり防いだりするために次のようなことが大切です。

困っていることを話そう

いじめられている人は、いじめのことを話すといじめがもっとひどくなる可能性があります。いじめられていることを話さずかしく感じたり、誰にも話さないことがあります。



また、あなたが友達からいじめについての話を聞いたり、相談を受けたりしたら、解決の方法を一緒に考えたり、お家の人や先生などに話したりしましょう。

見て見ぬふりをしないようにしましょう

いじめられている人といじめられている人の間に、周りに「はやし立てる人」や「見て見ぬふりをする人」がいます。



- いじめられている人
いじめている人
はやし立てる人、見て見ぬふりをする人

いじめられている人にとっては、はやし立てる人や見て見ぬふりをする人もいじめに加わっていると感じます。周りにいる人がいじめに気が付き、自分がいじめられることを恐れるのを恐れる、止めるために行動したり、お家の人や先生などに相談することが、解決に向けた大切なポイントとなります。

いじめは絶対に許さないか想像しよう

「いじめは絶対に許さない」とわかっていても、避けていて人と話をしやすくなる気持ちにさせたり、話し合いで言った行動が人を傷つけてしまったりするなど、何気ない行動がいじめと変わってしまうことがあります。



自分や周りの人のしていることがいじめになっていないか、されている相手かのような気持ちになっているか想像し、行動しましょう。

3 いじめを解決するために次のような方法が考えられます。

3-step process for resolving bullying: 1. Talk to teacher or family, 2. Talk to the bully, 3. Talk to the bully or classmate.

2 Aさんたちの無視は嫌です。

2-step process for resolving bullying: 1. Ignore, 2. Talk to the bully.

3 みんなは次のようなことを考えました。

3-step process for resolving bullying: 1. Ignore, 2. Talk to the bully, 3. Talk to the bully or classmate.

2

2-step process for resolving bullying: 1. Ignore, 2. Talk to the bully.