

もしもネットいじめなどの被害にあってしまったら。

つらいときは、
すぐに相談しようね。

ひとりで抱え込まず、次のことを思い出してね。

1. まずは落ち着いて、証拠を残そう

いやなことをされたら、あとで相談したり、対応してもらうために証拠を残しておこう。

- ✔ メッセージの画面をスクリーンショット
- ✔ 相手の名前やアカウント名を記録
- ✔ いつ、どこで起きたかメモする
- ✔ URLをコピーして保存する

消されてしまう前に、
記録しておくことが大事だよ。



2. すぐにできることをしよう

自分の身を守るために、次のことをしよう。

- 相手をブロックする
- グループから抜ける
- プライバシー設定を見直す
- むやみに返信しない
(反応しないことが一番!)

相手にしないことが、
自分を守ることに
つながるよ。



♡ 自分を責めないでね。
悪いのはあなたじゃなく、いじめをした人だよ。

3. 信じられる大人に相談しよう

ひとりで悩まず、必ず信頼できる大人に話そう。

- おうちの人
- 先生やスクールカウンセラー
- 部活動の先生やコーチ
- 相談窓口の人

話すだけでも、
心が軽くなるよ。
あなたの味方は、
必ずいるよ。



4. 困ったときは、専門の相談窓口へ

電話やネットで相談できる窓口があるよ。
ひとりで抱え込まず、助けを求めてね。

こどもの人権110番 (法務省)
0120-007-110
平日 8:30~17:15 (土日祝・年末年始は休み)
いじめ・SNSトラブルなどの相談ができます。

インターネット人権相談 (法務省)
<https://www.jinken.go.jp/>
ネット上の誹謗中傷やプライバシー侵害などに関する相談ができます。

24時間子供SOSダイヤル (文部科学省)
0120-0-78310 (なやみいおう)
24時間いつでも相談できます。

警察相談専用電話 #9110
危険を感じたときや、犯罪に関わることは警察にも相談を。

5. 学校にも知らせよう

学校でのいじめや、友だちとのトラブルは、
学校が対応してくれる場合があります。

先生に話すのは
勇気がいるけど、
あなたを守るために
動いてくれるよ。

学校が知ることで、
いじめが広がるのを
防げることもあるよ。



6. 自分の心を大切にしよう

いやなことをされると、悲しくなったり、
こわくなったりするのは当たり前だよ。

- ♡ 好きなことをしてリラックスしよう
- ♡ 信じられる人と話そう
- ♡ 無理をしないで、ゆっくり休もう

あなたの心は、あなたの大切な宝物。
つらいときは、ちゃんと休んで、
また元気になろうね。



どんなときでも
あなたは
ひとりじゃないよ。

いじめをする人が悪いよ。
あなたのせいじゃないことを、忘れないでね。
あなたには、未来があるよ。大切なあなたを、
守れるのはあなた自身と、あなたの味方です。♡

覚えておいてほしいこと

- ✿ いやなことは、はっきり「いや」と伝えていい
- ✿ 助けを求めることは、決して悪くない
- ✿ あなたのことを大切に思っている人が、必ずいる

