

## ストップ！ いじめ・いやがらせ あしたニコニコメモ



これは、あなたが今受けているいじめやいやがらせなどの被害を解決する方法を考えるためのメモです。きちんと記録しておくことは、あなた自身が記憶を整理したり、大人たちがあなたを助けるための方法を考えるのに役立ちます。

**あなたが、今のようにつらい思いをするようになったのは**

**1) いつからですか。**

例：「今の学年が始まってから」「1か月前」「〇年生の〇学期」

**2) どんないじめやいやがらせを受けていますか。** □にチェックを入れてください。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> イヤなあだ名をつけられたり、人前でからかわれる                   | <input type="checkbox"/> お金や物を要求される                                      |
| <input type="checkbox"/> 「死ね」と言われたり、葬式ごっこをされたりする                   | <input type="checkbox"/> 悪口やデマを流される                                      |
| <input type="checkbox"/> 物をとられたり隠されたり壊されたりする                       | <input type="checkbox"/> 無視される   |
| <input type="checkbox"/> 服を脱がされるなど恥ずかしいことをされる                      | <input type="checkbox"/> いじられキャラをやらされる                                   |
| <input type="checkbox"/> なぐられたり、けられたり、水をかけられたり、しばられたり、火を押し当てられたりする |  |
| <input type="checkbox"/> 高いところから飛び降りろとか、川に飛び込めなど危ないことをしろと言われる      |  |
| <input type="checkbox"/> 万引きや人のお金をとるなどの悪いことをやれと言われる                |  |
| <input type="checkbox"/> その他                                       | <div style="border: 1px dashed gray; width: 500px; height: 20px;"></div> |

**3) そういふことをするのは何人いますか。主な人の名前はなんですか。**

例：「クラス全員」「いじめっ子グループ」「部活の先輩」

**4) 最近あったことを、できるだけ詳しく書きましょう。**

①いつ ②どこで ③誰にされたことなのか、④その時の気持ちはどうだったか、思い出せるかぎり書くようにしましょう。

例：・運動会の時にA君とB君にしばられて学校のトイレに閉じこめられた。悔しかった。

- ・1週間前からCさんたち5人くらいからお金を持ってこいと言われるようになった。怖かったので、自分の貯金から1万円下ろして渡した。

ストップ! いじめ・いやがらせ  
あしたニコニコメモ



5) なぐられたり、お金や物を要求されたりしたとき、どんなふうになりましたか。  
あなたはどうしましたか。

例: 「かなり血が出た」「1週間くらい痛かった」「病院に行った」「自分の貯金から1万円をX君に渡した」

6) そのときに、見ていた人はいますか。

いる                      いない

↓

それは誰ですか

7) 今の学校に、好きな先生はいますか。

8) これからどうしたいと思いますか。

例: 「先生にいじめをとめてほしい」「転校したい」「学校に行かないで卒業したい」「クラス替えをしたい」

9) 生まれてから今までに出会った大人や先輩の中で、信頼できそうな人を何人でも  
あげてみてください(親も含めて)。

そういう大人や先輩に、このメモを見せて、今のつらい状況を相談してみませんか。そんな大人は思いつかないとか、相談したけどちゃんと対応してくれなかった、という人も、がっかりしないでください。もし身の回りにいなくても、あなたを助けていたい大人は、きっといます。ここに、相談窓口の一覧をのせておきましたので、参考にしてください。<http://stopijime.jp>

また、もう少し待ってみようと考えている人は、しばらくの間、日記をつけてみませんか。毎日でなくてもいいのです。あなたが今後誰かに相談しようと思ったとき、また、話し合いをしたり、相手が自分のしたことを認めなかったときなどに、このメモは必ずあなたの役に立ちます。