

## 家庭における「いじめ発見」チェックシート

### 1. 健康状態と生活

---

- 1. 腹痛や頭痛、吐き気など、身体の具合が悪いと訴える。トイレからなかなか出てこなくなる。
- 2. 急に食欲が無くなったり、黙って食べるようになる。
- 3. 寝付きが悪かったり、疲れななかったりする日が続く（寝言やうなされる）。
- 4. 普段よりも夜更かししている。極端に寝起きが悪くなった。布団からなかなか出てこない。
- 5. 衣服の汚れや破れが見られたり、よくケガをしたりするようになる。

### 2. 行動や態度

---

- 6. 表情が暗い、元気がない、さえない、ぼんやりしていることが多い。
- 7. イライラしたり、おどおどしたりして落ち着きがなくなる。
- 8. いじめられている友人の話、友だちや学校の不平・不満を口にするようになる。
- 9. 言葉遣いが乱暴になり、家族に反抗したりハつ当たりをする。
- 10. わざとらしくはしゃいだり、妙にニコニコしたり、無理に明るく振る舞おうとする。
- 11. 部屋に閉じこもることが多く、外に出たがらない。
- 12. ひとりで登校したり、遠回りして帰ってくるようになる。
- 13. 学校へ行きたがらない。「転校したい」や「学校をやめたい」「生まれ変わりたい」などと口にする。

### 3. 思考や感情

---

- 14. ため息をついたり、涙を流したりしている。
- 15. 「どうせ自分はだめだ」などの自己否定的な言葉を口にする。
- 16. いじめの話をすると強く否定する。
- 17. 感情の起伏が激しい、感情のコントロールがしにくくなっている。
- 18. 現実を逃避する、「死」について関心を持つようになる。
- 19. 土日祝日や夏休みなどの長期休みに入ると、機嫌がよくなる。

### 4. ネットやスマホの利用

---

- 20. スマートフォンやSNSをひどく気にするようになる。
- 21. 携帯やメールの着信音に敏感になる。
- 22. 日常、長時間見ていたスマホを全く見なくなった。触らなくなる。
- 23. 急にネットゲームなどの課金をする、ネットでの買い物が増加する。

### 5. 持ち物や金品

---

- 24. 学用品や所持品、教科書を紛失したり、落書きされたり、壊されたりする。
- 25. 家庭から物品やお金を持ち出したり、余分な金品を要求したりする。
- 26. 買い与えた覚えのない品物を持っている（買わされたようだ）。

### 6. 家族や友人関係

---

- 27. 学校の様子を聞いても言いたがらない。友だちのことを聞かれると怒りっぽくなる。
- 28. 親しい友だちが、家に来なくなる。
- 29. 親の学校への出入りを嫌う。
- 30. 家族と視線を合わせない、関わろうとしない、避けるようになる。

このチェックリストは、いじめの背景に起こっているであろう事例を提示することで、いじめやその兆候を早期に発見するためのヒントとしてお役立ていただくために作成しました。

注意点があります。これは、該当する項目の数が多いければ問題のリスクが高いけれど、低ければ安心だ・気にしなくていいといった性質ものではありません。個別の状況は多様であり一律に測れるものではなく、また時間の経過によって状況が流動的に変化していくので、それらを踏まえて判断する必要があります。

したがって、このチェックリスト項目に一つでも気になる項目があったら、何らかの行動が必要と思われます。また、チェックリストは30項目ですが、そのうちおおむね10項目以上、当てはまるなら、緊急度が高い可能性がありますので、その場合は早急な対応が必要です。

対応には、できるかぎりお子さんとのコミュニケーションの時間を確保してください。そして無理やり聞き出すのではなく、本人が発することのできる言葉に丁寧に耳を傾け、加えて言葉に出しにくい「心の声」があることを前提にした、寄り添いと支援の継続をお願いします。

子どもたちは「聞いてもらえる・信頼できる存在」が身近にいること、またその存在が複数あることが、心理的な安心・安定へつながっていきます。安心と安定があることによって、自ら持っている解決力（レジリエンス）が活かされ、打開の一歩を踏み出すきっかけをつかめるかもしれません。

保護者のみなさんは、できるだけ周りの人とつながり、頼っていただき、「子どもを守るためのチーム」を作っていただければと思います。

#### (注意・免責事項)

※このチェックリストは、全国の都道府県の自治体等で作成された「保護者向けチェックリスト」を参考に分析を行い、トップいじめ！ナビのメンバーで検討を重ね、独自の視点を加えて編集・作成したものです。

※このチェックリストは、あくまで一部の例であり、各項目を確認することにより、全てのいじめやいじめと思われる出来事を発見できるといった性質のものではありません。また、いじめ防止対策推進法で定義されている「いじめ」と、ここでの「いじめ」が必ずしも合致するわけでもありません。各ケースについては本チェックリストを参照しつつ、個別の状況を踏まえて検討し、対応する必要があります。

※このチェックリストは、いじめだけではなく、友人関係や教師、地域関係のトラブルリスクにも関連・関係している場合があります。ただし、虐待や暴力などの被害リスクについてすべてを網羅しているわけではありませんので、それぞれの専門的な知見や情報、または直接、専門家等に接していただくことを強くお勧めします。

※ここに掲載されている情報については、その内容について一切の保証をするものではありません。ご利用によって生じたいかなる損害についても、作成者は一切の責任を負いません。

作成：特定非営利活動法人トップいじめ！ナビ