

いじめゼロ宣言！

いじめ

「いじめ」とは、言葉や暴力によって心や身体を傷つけられ、
気持ちが苦しくなったり、身体が痛くなったりすることです。

1 いじめられそうになったら

- その場からはなれよう。
- 相手の目を見ながら「やめて」と言って立ち去ろう。
- 安全な場所に行こう。



2 もし いじめられたら

- いじめから守ってくれる大人（家族や先生）に相談しよう。
- 友達に相談しよう。
- いじめがなくなるまで、何度でも相談しよう。



3 誰かがいじめられているのを見たら

- 学校の先生にすぐに相談しよう。
- いじめられている人を支えてあげよう。
- 勇気をだして、いじめを止めよう。



4 あなたが誰かをいじめているとしたら

- すぐにやめよう。
- やめたくても、自分もいじめられるかもしれないといった不安などからやめられないときは、大人（家族や先生）に相談しよう。

