

# 心

みなさん、こんにちは。朝晩が肌寒くなって、いよいよ秋が深まってきたと感じます。風邪などひかないように、体調管理をしっかりしていきましょうね。日が暮れるのが早くなって夜が長くなると、何となく気分が落ち込んだり、意味もなく寂しい気持ちになったりすることがあるかもしれません。秋らしい楽しみを見つけながら、冬に向けて少しずつ体や気持ちを整えていきましょう。

## 「いじめ」の構造

いじめを無くすためには、メカニズムを理解する必要があります。



加害者だけでなく観衆者や傍観者も、いじめを拡大・持続させる役割を担っていることを認識しましょう。人を思いやる気持ちが、いじめをなくす第一歩です。

## それって、「いじめ」かも！？

あなたにとっては「遊び」でも、された子にとっては「いじめ」かもしれません。次のようなことをしていませんか？または、されていませんか？誰かがされていることに気付いていても、知らぬ顔をしていませんか？



- 誰かをからかったり、嫌がるようなことをいうことがある。
- みんなで誰かを仲間外れにしたり、無視することがある。
- 誰かを軽い気持ちでこづいたりたたいたりすることがある。
- 遊びの1つとして、殴ったり蹴ったりフレス技をかけることがある。
- 誰かに何かものを要求したり、買ってこさせたりすることがある。
- 誰かが嫌がることや恥ずかしかるようなことをわざとすることがある。
- 高い所に上がらせたり、飛び降らせたりすることがある。
- スマホ(ケータイ)やパソコンで悪口などを書き込むことがある。

## あなたは大丈夫！？情報モラル

SNSで悪口を書いていますか？ **ネットいじめ**  
インターネットで嫌な思いをしていますか？  
嫌な書き込みをされたり、友達がされているのを見たりしたら、最寄りの先生に相談してくださいね！

2学期（11月後半・12月）のスクールカウンセラーの来校日  
11/25（木）、12/9（木）、12/20（月）