

とうきょうと こうりつがっこう ざいせき みな  
東京都の公立学校に在籍する皆さんへ

じぶん たいせつ      ともだち たいせつ  
自分を大切に      友達を大切に

たいせつ そんざい  
○あなたは、とても大切な存在です

あなたには、あなたにしかない素晴らしい、輝く個性があります。  
あなたは、この世界中でただ一人のかけがえのない、とても大切な存在なのです。

しんらい おとな みちか かなら  
○信頼できる大人は、身近に必ずいます

だれ ふあん なや おも おも  
誰にも、不安や悩みがあって、つらい思いをすることがあると思います。

あなたのつらい思いを受け止めてくれる信頼できる大人は、身近に必ずいます。

どうか、つらい思いをして苦しい時や、体の調子がおかしいという時は、一人で悩みを抱えないでください。

かぞく がっこう せんせい ちいき かた たす だれ  
家族、学校の先生、スクールカウンセラー、地域の方など、あなたを助けてくれる誰かが絶対にいます。だから、相談しやすいと思う大人に、少しだけ勇気を出して話してみてください。相談機関に、電話やメールなどで相談するという方法もあります。

悩みを打ち明けるということは、決して恥ずかしいことではありません。あなたが弱いということでもありません。誰かに相談すること、助けを求めることは、自分を大切に  
する行動です。

ともだち  
○もし、友達がつらそうにしていたら

あなたの隣にいる友達も、かけがえのない大切な存在です。

もし、友達がつらそうにしていたら「どうしたの？」などと言葉をかけて、友達の話を、よく聞いてあげてください。

そして、友達の気持ちが落ち着いたら、信頼できる大人と一緒に探しましょう。

もし、「誰にも言わないで。」と言われたら、「自分たちだけでは解決できないから、一緒に誰かに相談しよう。」と伝えて、信頼できる大人のところに一緒に行ってあげましょう。

ひとり なや かか  
どうか、一人で悩みを抱えないでください。

すこ ゆうき だしだて みちか おとな はな  
少しだけ勇気を出して、身近にいる大人に話してみてください。

あなたの思いを受け止めてくれる信頼できる大人は必ずいます。

でんわ そうだん さき  
【電話相談先】

とうきょうと そうだん  
東京都いじめ相談ホットライン ☎ 0120-53-8288

24時間受付 (いじめ以外の相談もできます。)

平成30年2月  
東京都教育委員会