



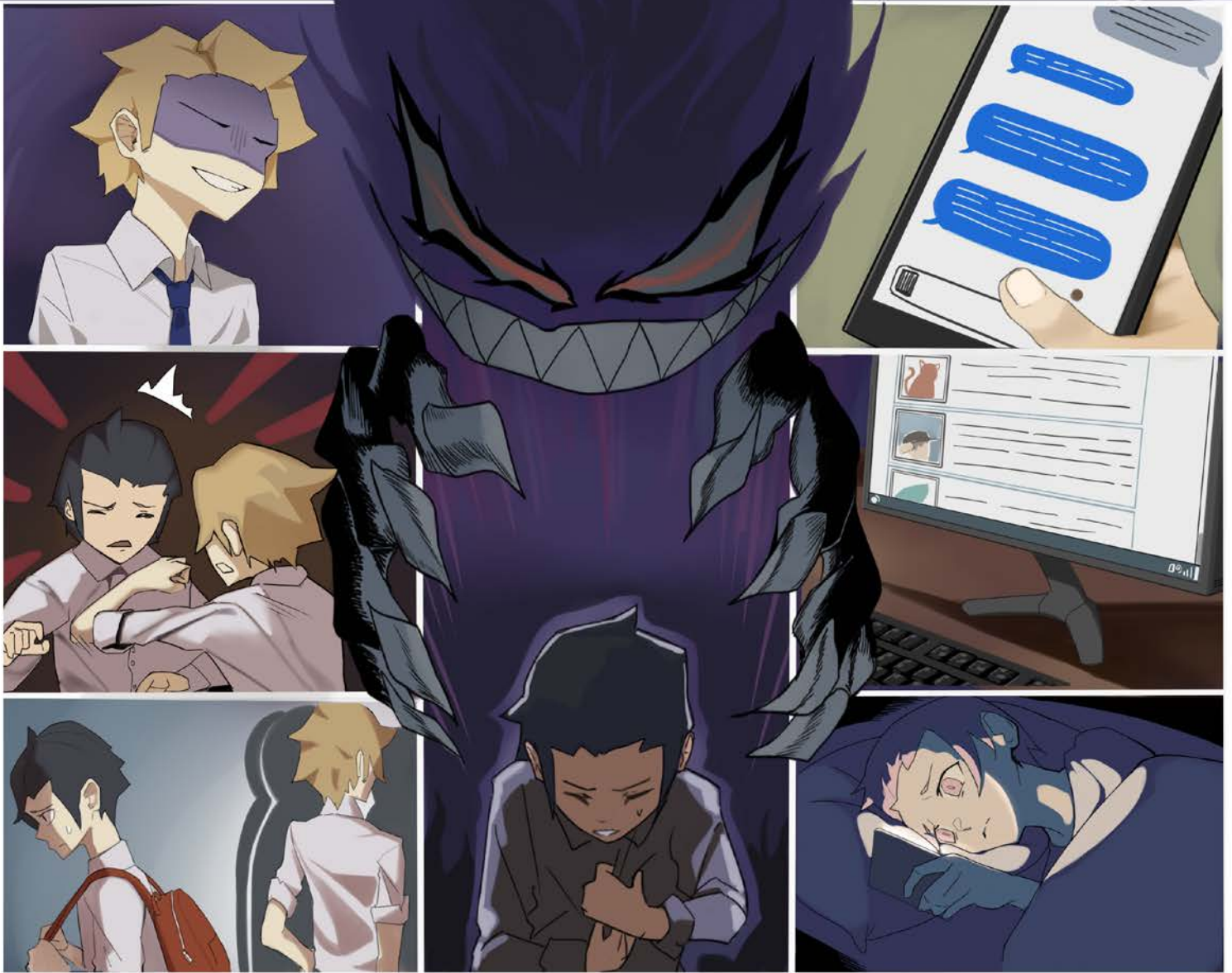
BULLYING & CYBER BULLYING

「いじめ」とは?

「一定の個人またはグループから、繰り返し、言葉や肉体的暴力または、社会的な望まない行為、攻撃を受けたことにより、精神的・社会的・肉体的な苦痛を与える行為」

「ネット上のいじめ」とは?

誰かが他の人その周りの人にオンラインテクノロジーを利用して傷つけたり、悲しませたり、嫌がらせのメッセージやコメント、ビデオ、写真などを送る行為



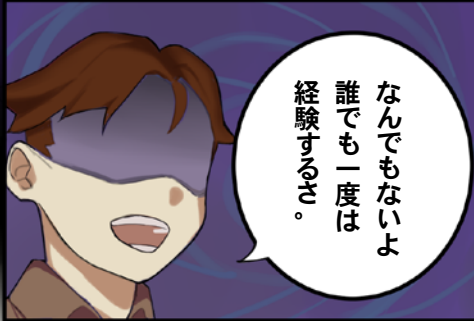
その他のサポート

eheadspace: <https://www.eheadspace.org.au/> Kids Helpline: 1800 55 1800 or <https://kidshelpline.com.au/>

イジメは 絶対にダメ

イジメは、他の誰かの行動、態度、または信じていることの結果であって、君はなにも悪いことはない。
我々は一人一人個性がある、君は君自身を変える必要は全くない。

成長過程の道じゃない!



がんばれや乗り越えろは 助けになっていない。



イジメは 精神衛生上よくない。

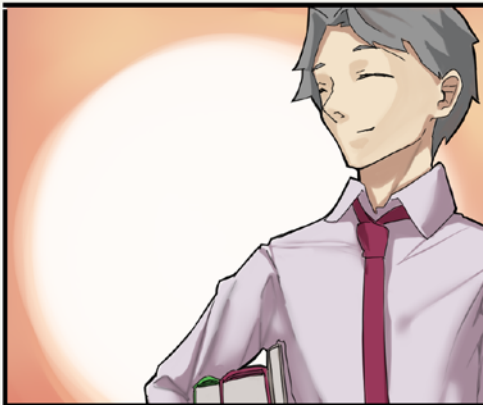


誰が助けて くれる?

イジメが始まったら、できるだけ早くだれかに相談しよう。
何かを言わないと、自分で問題を処理するのが難しくなり、将来、より深刻なメンタルヘルスの問題につながる可能性があります。



ともだち!



先生



警察

いじめの現場を 見つけたら

イジメている側に立って何もせず、いじめられている人を笑ったり、嫌な写真や投稿をオンラインで「いいね」をクリックしたりして、イジメをサポートしないようにしましょう。
イジメられている人に、あなたが彼らのためにそこにいることを伝えることは、とても役立ちます。直接イジメている行為に対して行動するのが不安な場合は、信頼できる大人に相談しよう。



直にサポート



先生や大人に報告



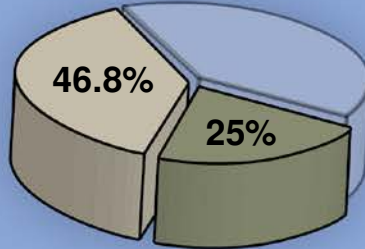
友達でいよう

イジメにあってしまったら

君は決して悪くない。

46.8% 学生はイジメの経験があります。
25% の若者はオンラインの
イジメのターゲットになっています。

我々は一人一人ユニークです。
周りとは違っていることは
悪いことではありません。



君は一人ではありません。
もしも君がづらいなら、勇気を出して話してごらん。
僕らはワンクリック先にいるよ。

両親やケアラー、家族のだれか、祖父母、先生、友人、その他の君の話を聞いてくれる人に話そう。
彼らにどうやってこの状況を抜け出すかを相談してみよう。彼らはきっと助けてくれるよ。
校内でもオンラインや学校以外の場所で起こったことでも、先生に話そう。

もしも、自信がなくても、
思い切って
はっきりと自信を持った声で
相手に「嫌だ」という気持ちを
伝えよう。

イジメている人を無視しよう。

イジメている人に
やりかえすのはやめよう。

相手にするのはやめよう。
でも、送られてきたメッセージ
などは取っておこう！

付き合っていて楽しい友達と一緒に
いるようにしましょう！

電話番号をブロックして、
レポートしよう。



保護者の皆様：

虐めを受けている場合、お子様の以下の兆候に気を付けましょう。

- ・不意の怪我が多い
- ・不登校
- ・食事の好き嫌いが変わった
- ・不眠
- ・成績が落ちたり、勉強に身が入らない
- ・急に友人がなくなる、人と関わりたがらなくなる
- ・自信がなくなる
- ・悲しみと孤独感の増加
- ・自傷行為やなげやりになる

お子さんが虐めにあっている可能性があるという場合は、まず学校に連絡を入れ校長・副校長に会いましょう。オーストラリアの学校には虐めの対処方法が明確にされています。

<https://bullyingnoway.gov.au/RespondingToBullying/HowAustralianSchoolsRespond>

話の上手な聞き方：

虐めを受けているお子様はとても繊細です。以下に気を付けて話を聞いてください。

- ・冷静に前向きに：お子様に何が合ったかを話してもらいましょう。苛めを話すことは問題ないことを伝えましょう。そして、起きていることはお子様のせいではないと伝えましょう。
 - ・どうしたら直接の苛めがなくなるかを話し合いましょう。
 - 無視してみてもどうか
 - 「やめて」といってみたら？
 - 気にしてないふりをしては？
 - ・他の子へやり返さないようにしましょう。
- オンラインの場合は
- ・メッセージに返信やイメージを送らない
 - ・証拠を残しておく
 - ・送り主をブロックする
 - ・プロバイダーに報告する
 - ・必要なら学校・警察に報告する

サポート連絡先とリソースの一覧

各種重要情報とレポート

Queensland Police (Emergency): 000
Policelink (Non-emergency): 131 444
Queensland Government: www.qld.gov.au/stopcyberbullying
Bullying No Way!: www.bullyingnoway.gov.au
Life Education: www.lifeeducation.org.au/bullying
CYPRESS: www.cypress.org.au
eSafety Commissioner: www.esafety.gov.au/young-people
Thinkuknow: www.thinkuknow.org.au
Cybersmart: www.cybersmart.gov.au

サポートとカウンセリング

headspace: www.headspace.com
ehespace: <https://www.eheadspace.org.au/>
Kids Help line: 1800 55 1800
Kids Help line (online): www.kidshelpline.com.au
Life Line: 13 11 14
Lifeline (online): www.lifeline.org.au
Beyond Blue: www.beyondblue.org.au

本冊子は Department of Child, Safety, Youth and Womenの補助金により、headspace Southport とQLD州警察の協力で作成されました。

