



●こんな変化はありませんか？ (家庭での 20 のチェックポイント)

- ☐ これまで関心のあったことに対する興味がなくなった。
- ☐ 物事に集中できなくなった。
- ☐ 成績が急に落ちた。
- ☐ 簡単にできていたことができなくなった。
- ☐ 不安やイライラが増えて落ち着きがなくなった。
- ☐ やる気がなくなったり、投げやりな態度が目立つようになったりした。
- ☐ 元気がなく、ぼんやりしていることが多くなった。
- ☐ 不自然なほど明るく振る舞ったり、気をつかったりするようになった。
- ☐ 自分を腐つける行為を行うようになった。
- ☐ 不眠、食欲不振、過食、体重減少、だるさなどの体の不調が続いている。
- ☐ 朝、起きられなくなったり、学校に行きたくなくなったりした。
- ☐ 友達との付き合いを避けたり、一人でいたりすることが多くなった。
- ☐ 外出をしなくなったり、引きこもりがちになったりした。
- ☐ 無断外出したり、帰宅が遅くなったりするようになった。
- ☐ 他人や動物をいじめるようになった。
- ☐ 事故につながる行動をたびたび起こすようになった。
- ☐ 突然悲しくなって涙が出たり、声を出したりすることが多くなった。
- ☐ 長い間会っていない人々に、突然会いに行ったり電話をかけた。
- ☐ 大切にしていたものを、人にあげたり処分したりした。
- ☐ 「死にたい」などの言葉を、書いたり口に出したりすることが多くなった。

<「おやっ」「変だな」と感じたら・・・>

- ◆ 子どもの話をじっくりと聞きましょう！
まずは意見を言わずに、共感的に聞くことが大切です。
そして、「あなたの味方だよ。絶対に守るよ！」という気持ちを伝えましょう。
- ◆ 学校や相談機関等に速やかに相談しましょう！
学校では、教職員をはじめ、スクールカウンセラー等が、ていねいに対応します。
相談機関では、名前等を言わなくても相談できますし、秘密は守られます。

【新潟県いじめ・不登校等相談メール】



対応時間 平日 8:30~17:15
※ 要聞及び休日には自動返信メールにて
返信後、翌開校日に相談員から改めて
返信します。

ijime@mail soudan.org

【新潟県いじめ対策ポータル】



各種相談窓口、応援メッセージ等
が掲載されています。

<https://www.ijimetaisaku.pref.niigata.lg.jp/>



新潟県

令和5年度
相談窓口の紹介

学校・家庭・地域が連携して 子どもたちを見守りましょう！

「子どもたちの様子が変だな」「何かいつもと違うな」と感じたら、声をかけてみてください。

子どもの悩みの解消には、早期発見が重要です。少しでも心配な様子が見られ
たら、学校をはじめ様々な相談窓口に連絡をしてください。



「いじめ見逃しゼロ県民運動」は、学校・家庭・地域がともに「いじめ見逃しゼロ」の
意識をもって子どもたちを見守る運動です。

学校と家庭や地域が連携して、いじめを見逃すことなく、早期に発見し、深刻化しない
うちに解消することを目指しています。

新潟県教育委員会