

# 『ネットいじめ』を防ごう！

## ～思いやりのあるコミュニケーションを～

### ネットいじめって何？

スマホやタブレット、SNS、ゲームのチャットで悪口を書いたり、からかったりして相手を傷つけることだよ。送る前に「自分ならどう感じる？」と考えて行動しよう。悲しい気持ちになる人がいることを忘れないでね。



### こんなこと、していませんか？

- グループLINEで1人だけ無視する
- SNSで友だちの悪口をこっそり書く
- 写真や動画を勝手に送る・のせる
- 冗談のつもりでからかうスタンプやコメントを送る



「ちょっとくらい…」のつもりが相手にはとてもつらいことかもしれないよ。

### SNSを心地よく使う三つの誓い

#### 1. 送る前にひと呼吸！

「これを言われたら、自分はどう感じる？」  
と考えてから送ろう。

#### 2. 見たら止める勇気！

いじめの投稿や悪口を見ても、のらない・広げない・まねしない。

#### 3. 困ったらすぐ相談！

家の人、先生、スクールカウンセラーに話してね。  
1人で悩まなくていいんだよ。



直接は話しづらいけど、

チャットなら相談できると思った君へ！

『いばらき子どもSNS相談』で毎日17時～22時まで  
相談を受け付けているからぜひ相談してみてね！

LINEでの相談は  
QRからできるよ！

