

お子さんの様子でいつもと違うことや気になることはありませんか

## いじめの早期発見・早期解決のための チェックリスト

お子さんがいじめの  
加害者・被害者になって  
いませんか？両方の視点  
でご確認ください。

### 1 表情・態度

- ☐ ぼんやりとしていることや、笑顔がなくなっていることが多い。
- ☐ 目を合わそうとしない。
- ☐ わざとらしくはしゃいでいる。
- ☐ 周りの様子を気にし、おどおどとしている。
- ☐ おこったり、泣いたりすることが多い。

### 2 からだ・服装

- ☐ 顔色が悪く、元気がない。
- ☐ 体に原因がわからないきずなどがある。
- ☐ けがの原因をはっきりと言わない。
- ☐ 夜、十分にねむれていないようである。
- ☐ 服のボタンが取れていたり、ポケットがやぶけたりしている。
- ☐ 服に、くつのあとがついているなど、不自然によごれている。

### 3 持ち物・お金

- ☐ ノートや教科書に落書きがある。
- ☐ くつや上ばき等が、かくされたり、いたずらされたりする。
- ☐ お金をたくさん持ち歩いている。
- ☐ ナイフなど、きけんなものを持っている。
- ☐ 持ち物が壊れたり、なくなったりすることが増えた。

### 4 言葉・行動

- ☐ 学校へ行く時間が近づくと、「おなかがいたい。」などと言う。
- ☐ 忘れ物が急に多くなった。
- ☐ ごはんを食べる量が減ったり、食べなかったりすることがある。
- ☐ 相談室や保健室をよく利用しているようだ。
- ☐ 家からお金を持ち出している。
- ☐ おちつかず、よくスマートフォンでSNSやメールなどを確認している。
- ☐ すぐにあやまることが多くなった。
- ☐ 「遠くへ行きたい」や命にかかわる言葉を口にする。

### 5 遊び・友人関係

- ☐ 友達からいやな呼び方をされている。
- ☐ 本人の望まない友達、グループに付き合いされている。
- ☐ 付き合う友達が急に変わった。友達のことを聞くといやがる。
- ☐ 友達の持ち物を持たせられるなど、いやなことをやらされている。

### 6 先生との関係

- ☐ 先生と話すのをいやがる。近くにいかない。
- ☐ 勉強が分からないと言う。

### 7 その他

- ☐ 保護者の方がお気づきの点があれば・・・  
学校・教育委員会・教育相談所までご連絡ください！

Here are some possible warning signs that a child is being bullied

# CHECKLIST -signs of bullying-

For early detection and resolution

There might be a possibility that your child is being bullied or bullying. Please check the list below from both points of view

## 1 Facial expressions / Behaviors

- ☐ Looks absent-minded or gloomy
- ☐ Looks away from his/her parent
- ☐ Romps unnaturally
- ☐ Looks timid and anxious about others
- ☐ Gets irritated, sad or teary more frequently

## 2 Appearance

- ☐ Looks pale and depressed
- ☐ Has unexplained bruises, cuts and scratches
- ☐ Does not want to talk about the cause of injuries
- ☐ Seems to have trouble sleeping
- ☐ Comes home with damaged or missing pieces of his/her belongings
- ☐ Comes home with unexplained dirt on his/her clothes like footprints

## 3 Belongings / Money

- ☐ Has some graffiti written on his/her textbooks or notebooks
- ☐ Has shoes or indoor shoes hidden or damaged
- ☐ Carries a lot of money with him/her
- ☐ Carries inappropriate things like a knife
- ☐ Has more belongings destroyed or lost than before

## 4 Words / Acts

- ☐ Says that he/she has stomachaches before going to school
- ☐ Forgets or loses things more frequently
- ☐ Experiences a loss of appetite
- ☐ Often sees a school nurse
- ☐ Takes some money out of home
- ☐ Seems insecure and often checks SNS and e-mails
- ☐ Apologizes more than before
- ☐ Mentions some words that matter to his/her life

## 5 Relationships with friends

- ☐ Has an uncomfortable nickname called by his/her friends
- ☐ Hangs around with friends who he/she doesn't want to
- ☐ Suddenly changes the members of his/her friends
- ☐ Is forced to do things that he/she is not willing to do.

## 6 Relationships with teachers

- ☐ Avoids getting close to or talking with teachers
- ☐ Complains that he/she doesn't understand school work

## 7 Others

- ☐ If you spot these signs in your child, please feel free to contact your school, board of education or counseling office.