

為了杜絕「いじめ／欺弱行為」

～家庭、社區、學校攜起手來～

欺弱行為可能發生在“任何學校、任何班級、任何小孩”，對於孩子們來說是發生在身邊非常嚴重的侵犯人權行為。

最最重要的是周圍的大人能夠面對問題態度凜然，與孩子們建立起互信關係；對於受欺負的痛苦心情能設身處地地為孩子們着想。

讓我們以杜絕欺弱為目標，家庭、社區與學校攜起手來，建設一個人人安心、生活豐富的“學校”與“社區”。



I 都有怎樣的「いじめ／欺弱行為」呢？

冷嘲熱諷、惡作劇、說壞話

- 專揀對方不愛聽的話、毫不顧及對方心情的話
- 故意讓對方聽到的謔言
- 將誹謗中傷的信件放到對方課桌裏

故意碰撞、敲打

- 迎面擦身走過時故意撞肩膀
- 假裝逗着玩偷偷下腳踢
- 叫出來施暴

拉小集團故意無視對方

- 玩的時候不讓對方加入
- 故意避開對方繞道而行
- 無視對方的發言

巧取豪奪財物

- 勒索金錢
- 借的東西不還
- 強迫對方買東西

不容易發現

將對方的財物隱藏、破壞、扔掉

- 將對方的室內鞋藏起來
- 將對方的東西扔進垃圾箱
- 將對方做的東西故意弄壞

故意做、或強迫對方做危險或不願意做的事

- 讓對方替自己拿東西
- 不讓對方碰自己的課桌或其他東西
- 強行脫衣服

網上的欺弱行為

- 利用因特網誹謗中傷

有時甚至需要報警！

SNS (聊天工)

智能手機

手機電話

網絡遊戲

電腦

- 誹謗對方的電子郵件
- 擅自將對方的个人信息登載
- 登載虛假信息
- 在網上冒充他人
- 連鎖短信

博客/微博

便攜遊戲機

網上論壇

具有潛在性

II 孩子會發出怎樣的信號？

孩子的微細變化核對項目表



早發現早采取措施是非常重要的！

■ 被欺負的孩子所表現出的變化

孩子的情況	✓
早晨不起床、出門磨磨蹭蹭、經常遲到	
沒有精神、沒有食欲、睡不好覺、經常嘆氣	
越來越不愛說話，回避談到學校或同學	
不願意出門，總躲在家裏	
經常發呆，沉默不語	
學習積極性下降	
“想換班”“想轉學”“想辭去課外活動”等牢騷	
六神無主或心煩意亂等情緒不穩定狀態	
突然撒嬌或吵鬧	
朋友關係發生變化，相約外出變得頻繁	
衣服撕破、弄臟（不願說出其原因）	
身上出現青紫或擦傷（問其原因總是回答“摔倒了”）	
自己的東西被塗鴉或被弄壞	
把錢拿出去或頻繁地跟家長要零錢	
有了以前從來沒見過的東西，或自己的重要東西不見了	
隨身攜帶小刀匕首	
有時會說出“自己不爭氣”“不想活了”	
手機或智能手機經常來電顯示，但總是不接。	
對手機或智能手機的來電顯示過分敏感，露出不安的神情。	

■ 欺負人孩子的變化

孩子的情況	✓
有明顯的暴力傾向言行	
花錢變得大手大腳	
變得不守時	
以前沒有的東西突然多了起來	
有明顯的中傷朋友的言行	

如果你感覺到“不對勁兒”應立即向學校或諮詢機關諮詢。



III 一旦發現「いじめ／欺弱」現象應該怎麼辦？

一旦發現有欺弱行為的出現，周圍的大人應積極應對。對孩子們的心情表現出理解快速應對是十分重要的。

■對於被欺負的孩子應採取的措施

- ◆ 一旦發現變化，則應認真傾聽孩子的訴說。
- ◆ 感同身受地傾聽他們心靈的痛苦。
 - ※ 不要一開始就鼓勁激勵或輕易地予以否定。
- ◆ 以行動和態度告訴孩子“我會保護你的”。
- ◆ 和孩子一起考慮如何解決問題。
- ◆ 即使只有很小的變化也應向學校匯報以便合作。
 - ※ 另外還可以向校園心理諮詢師或諮詢機關尋求幫助。
- ◆ 當發現有犯罪的萌芽時，應與警察等相關機構聯繫、商量。
- ◆ 與學校配合，呵護孩子。



■對於欺負人的孩子應採取的措施

- ◆ 應以堅決明確的態度接觸孩子。
- ◆ 讓他（她）知道自己的行為給對方帶來的痛苦。
 - ※ “只要道歉”並不能解決根本問題。
- ◆ 同時也應注意到他（她）的煩惱和不安。
- ◆ 和他（她）一起考慮怎樣去消除不安。
- ◆ 向學校傳達實情以便合作。
- ◆ 和學校一起呵護孩子。



■對知道了欺弱現象的孩子應採取的措施

- ◆ 首先肯定他（她）有勇氣講出來。
- ◆ 告訴他（她）被欺負的心情是多麼的痛苦。
- ◆ 告訴他（她）“看着好玩”“不去制止”和“裝看不見”對欺弱也是一種推波助瀾。
- ◆ 和他（她）一起考慮本來應怎麼辦和今後應該怎麼辦。

「孩子的樣子不尋常」「從孩子那裏聽到欺弱行為」等擔心的事時請馬上諮詢！

IV 怎樣才能杜絕「いじめ/欺弱」現象？

創造一個讓孩子感到安心、感到自我肯定、生活充實的所在是將「いじめ/欺弱」防患于未然的依托。

■在家庭裏

- ◆ 儘量制造在一起吃飯、一起聊天的機會。
- ◆ 耐心地聽孩子把話說完非常重要。
- ◆ 把孩子關心的事情、孩子的興趣作為話題。
- ◆ 尋求一起活動的機會。
- ◆ 給孩子分配適當的工作，誇獎是可以培養孩子自我肯定的有效辦法。
- ◆ 培養“早睡早起”“見人打招呼”等基本的良好生活習慣。
- ◆ 讓孩子知道守信用、守規矩的意義及重要性。
- ◆ 和孩子一起訂立在家裏應遵守的約定和規矩。
- ◆ 承認孩子的個性，讓他（她）培養自信心。
- ◆ 在給孩子買手機和遊戲機時，應告知其使用目的並與他（她）約法三章。



V 可以在什麼地方諮詢？

如遭遇被欺負、看到了欺弱行為的現場或聽到了有關欺弱的消息，不要自己煩惱，請向學校諮詢。
學校之外也有諮詢窗口

諮詢機構	電話號碼
一般教育諮詢 橫浜市教育綜合相談中心	045-671-3726~8
いじめ/欺弱 110 橫浜市教育綜合相談中心	0120-671-388 (365天24小時全天候服務)
橫浜市青少年相談中心	045-260-6615
電話兒童相談室	045-260-4152
中央兒童相談所 (居住在神奈川區・鶴見區・中區・西區・南區的居民)	045-260-6510
西部兒童相談所 (居住在旭區・泉區・瀬谷區・保土ヶ谷區的居民)	045-331-5471
南部兒童相談所 (居住在磯子區・金沢區・港南區・栄區・戸塚區的居民)	045-831-4735
北部兒童相談所 (居住在青葉區・港北區・都筑區・綠區的居民)	045-948-2441
兒童人權 110	0120-007-110
橫浜生命電話電話 ^{でんわ}	045 - 335 - 4343 (365天24小時全天候服務)



2013年7月
橫浜市教育委員會事務局
人權教育・兒童生徒課