

保護者のためのいじめ情報

Bullying Information for Parents

Bullying is the repeated behavior of someone who uses their power to control, scare or harm another person. Children who are bullied may become depressed and anxious. They may also have other physical and mental health problems, as well as problems with their schoolwork.

いじめとは、力を使って繰り返し、他人をコントロールしたり、怖がらせたり、危害を加えたりする行動です。いじめられている子供は落ち込んだり、不安になることがあります。また、他の身体的および精神的健康の問題だけでなく、子供たちの学業においても影響が起こることもあります。

Bullying Can Happen in Different Ways

Verbal ways include:

- Name calling or mean comments
- Making threats
- Making fun of someone's race, religion, sexual orientation, health needs or the way they look or talk
- Saying they will share hurtful information about them unless they do what they want

Physical ways include:

- Hitting, kicking, slapping, shoving or spitting
- Taking or damaging things
- Forcing someone to do something they do not want to do with the purpose of hurting them

Social ways include:

- Leaving someone out of activities
- Starting rumors or spreading gossip about someone
- Telling others not to be friends with someone
- Using hurtful nicknames for someone, even after being asked to stop

いじめはさまざまな方法で起こります

口頭の方法は次のとおりです:

- 名前の呼び方または意地悪なコメント
- 脅迫
- 人種、宗教、性的指向、健康上の問題、または外見や話し方をからかう
- 自分が望むことをしない限り、相手に関する有害な情報を他者と共有すると言う

物理的な方法は次のとおりです:

- 殴る、蹴る、叩く、押す、つばを吐く
- 物を取ったり傷つける
- 相手を傷つける目的で、やりたくないことを強制的にやらせる

社会的な方法は次のとおりです。

- 誰かを活動から除外する
- 噂を流したり、広めたりする
- ある人と友達にならないように他の人に言う
- 止めるように求められた後でも、有害なニックネームを使用する

Cyberbullying is bullying that takes place using digital devices like cell phones, computers and tablets. It may involve texting, email, sharing photos or videos, messaging or social media apps (like Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat and YouTube).

Teach Your Child About Bullying and Watch for Signs

- Read books or watch videos or movies about bullying with your child. This may help your child to know if they or others are being bullied.
- Practice what your child can do or say if someone tries to bully them or someone else.
 - It is best to ignore a bully, walk away and tell an adult.
 - It is not a good idea to fight back physically or with words.
- Watch your child's social media activities and accounts. Check their phone, computer or other devices.

Ask Questions

Talk and carefully listen to your child. Ask questions that cannot be answered with just a "yes" or a "no," such as:

- Who did you eat lunch with at school?
- What do you think about the other children in your class?
- How did your clothes get dirty or torn?
- What happened to your money, books, toys, phone?
- What nicknames do other children have for you? Do you like this nickname?

ネット上のいじめは、携帯電話、コンピューター、タブレットなどのデジタルデバイスを使用して行われるいじめです。テキストメッセージ、電子メール、写真やビデオの共有、メッセージングまたはソーシャルメディアアプリ（Facebook、Twitter、Instagram、Snapchat、YouTubeなど）が含まれる場合があります。

いじめについて子供に教え、兆候に注意する

- 子どもとのいじめについての本を読んだり、ビデオや映画を見ましょう。これにより、自分や他の人がいじめられているかどうかを知ることができます。
- 誰かが自分または他の誰かをいじめようとした場合、自分の子供ができる言動について、練習しましょう。
 - いじめっ子を見無視し、立ち去って大人に話すのが一番です。
 - 肉体的に、または言葉で反撃することは良い方法ではありません。
- 自分の子供のソーシャルメディア活動とアカウントを確認しましょう。スマートフォン、パソコン、その他のデバイスを確認しましょう。

質問をする

子供と話し、話を注意して聞いてください。次のような、「はい」または「いいえ」だけでは答えられない質問をします。

- 学校で誰と昼食を食べたか?
- クラスの他の子供たちについてどう思うか?
- どうして服が汚れたり破れたりしたのか?
- お金、本、おもちゃ、携帯はどうしたのか?
- 他の子供たちにどんなあだ名で呼ばれているか?このあだ名を気に入っているか?

- What happens when someone you see is picked on?

For older children, you might ask:

- How do you and your friends work out problems with other people?
- What types of things do you and your friends share on social media?
- Tell me about the friend groups (cliques) at your school?

Signs a Child is Being Bullied

Physical signs:

- Clothes are dirty or torn
- Things are missing or broken
- Cuts, bruises or scratches they can't explain
- Headaches, stomachaches or physical problems with no medical reason

Changes at school:

- Acts out or has problems at school
- Will not take part in activities or follow directions
- Loses interest in doing schoolwork
- Does poorly in school all of a sudden

Social changes:

- Few or no friends, changes friend group or does not play with old friends
- Withdraws from friends and family
- Fears going to school or being around other children

Changes in how child acts:

- Moody, crying or has outbursts of emotion
- Has bad dreams and trouble sleeping
- Does not want to eat
- Talks about feeling hopeless, being worthless or suicide

- 誰かがいじめられた時にどうするか？

より年長の子供には、次のように尋ねます。

- 自分や友達、他人との問題をどのように解決しているか？
- 友達と、ソーシャルメディアでどんなことを共有するか？
- 学校の友達グループについて話してほしい。

子供がいじめられている兆候

身体的兆候:

- 服が汚れているか破れている
- 物がなくなったり壊れている
- 説明のできない切り傷、あざ、傷
- 医学的理由のない頭痛、腹痛または身体的問題

学校での変化:

- 反抗的な態度をしたり、学校で問題を抱えている
- 活動に参加しないか、指示に従わない
- 学業への関心が薄れる
- 突然学校の成績が悪くなる

社会的変化:

- 友達が少ないかいない、友達グループが変わった、または以前からの友達と遊ばなくなった
- 友人や家族から距離を置く
- 学校に行くことや他の子供たちの周りにいることへの恐れ

子供の行動の変化:

- 不機嫌、泣く、または感情が爆発する
- 悪い夢を見たり、寝つきが悪い
- 食欲不振
- 絶望感、無価値感、自殺について語る

If your child is being bullied:

Talk to Your Child:

- Tell your child bullying is never okay and praise them for telling you. Remind them that you need to know what is going on. It is your job to help and protect them.
- Tell your child that it is not their fault and they have a right to feel safe.
- Explain that it is NOT tattling to tell if someone does something to hurt or bother them or another person.
- Help your child to know who are the safe or trusted adults to go to.
- Talk with them about how to avoid places, if they can, where the bullying happens.
- Tell them to do activities near adults and other groups of people. Bullies tend not to act out around adults.
- Tell your child to use the “buddy system” so they are not alone.

Work with Your School:

- If your child is being bullied at school or by another student outside of school, contact the school to report it. Include the teacher, school counselor and school principal. There are rules at school about bullying.

Report it to Others:

- Report bullying when it happens through social media or websites to the computer experts who manage the site. They can remove the content, block users or delete accounts.
- Contact the bully’s parents, if possible. They may not know what their child is doing.
- For threats of physical harm or violence, contact the police.

子供がいじめられている場合:

次の内容について、子供と話しましょう。

- いじめはいけないことを伝え、話してくれたことについて褒める。何が起きているのかを知る必要があることを伝える。子供を助け、保護するのは親の仕事である。
- いじめはその子供のせいではなく、子供には安全を感じる権利があると伝えましょう。
- 誰かが自分や他の人を傷つけたり、ちょっかいを出したりした時、それを話すことは面倒ではないことを説明しましょう。
- 安全で信頼できる、話を聞いてくれる大人が誰かを子供の知らせましょう。
- いじめが発生する可能性がある場所を回避する方法について話し合います。
- 大人や他の人々のグループの近くで活動するように伝えます。いじめは大人の周りでは発生しない傾向があります。
- お子さんに「バディシステム」を使用するように伝えます。

学校と協力する:

- 子供が学校で、または学校外の別の生徒からいじめられている場合は、学校に連絡して報告してください。教師、スクールカウンセラー、校長にも伝えましょう。学校にはいじめに関する規則があります。

他の人に報告する:

- ソーシャルメディアやウェブサイトを通じて発生したいじめについて、サイトを管理するコンピューターの専門家に報告します。管理者は、コンテンツを削除したり、ユーザーをブロックしたり、アカウントを削除したりできます。
- 可能であれば、いじめた側の子供の両親に連絡してください。彼らは自分の子供が何をしているかを知らない可能性もあります。
- 身体的危害や暴力の脅迫については、警察に連絡してください。

Provide Support and Help:

- Think about counseling or therapy for your child if you see changes in how they are acting.
- If you feel that your child might try to harm themselves, go to the closest emergency department for help right away.

Special Needs Children

When a child with special needs is bullied at school, by law, the school has to use an IEP (Individualized Education Program) plan to deal with it. The IEP should describe what your child can do if they think they are being bullied and what the school will do to take care of the problem. Set up a meeting with the school principal, teacher and counselor as soon as you can.

サポートとヘルプを提供する:

- 子供たちの行動に変化が見られる場合は、子供のためのカウンセリングやセラピーについても考慮してください。
- 子供が自分に危害を加えようとする可能性があると感じた場合は、すぐに最寄りの救急部門に助けを求めてください。

特別支援が必要な子供

特別支援が必要な子供が学校でいじめられた場合、法律により、学校はIEP(個別教育プログラム)計画を使用して対処する必要があります。IEPは、いじめられていると思われる場合に子供ができること、また学校が問題対処のためにできることを説明する必要があります。できるだけ早く学校の校長、教師、カウンセラーとのミーティングを設定します。

© February 27, 2020, Health Information Translations. Adapted from Bullying: Information for Parents, Helping Hand, Nationwide Children's Hospital, 2012.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.