

「あなたは、なにも悪くない。いじめに理由はありません。」

学校で過ごす時間は、本来安心できる場所であるべきです。  
けれど、ときに心を傷つけられ、苦しくなることがあります。  
もし今、誰かの言葉や行動でつらい思いをしている人がいたら——  
どうか忘れないでください。

あなたは、いじめられて当然の人なんかじゃありません。

あなたは、何も悪くありません。

いじめは、相手の気持ちを考えず、相手の大切な心を傷つける行為です。

それは、どんな理由があっても許されるものではありません。

- ・嫌なあだ名で呼ばれ続けたこと
  - ・嫌なことをされて傷ついたこと、怖かったこと
  - ・怖くて学校に来られなくなったこと
- どれも あなたのせいではありません。  
悪いのは、相手の心を傷つける行動です。



🌱 一人で抱え込まなくていいんだよ

苦しい気持ちは、心の中にしまい込むほど大きく重くなります。  
話すことは勇気がいるけれど、その一歩はあなたの大切な心を守る行動です。

「つらい」

「怖い」

「助けてほしい」

そう思ったときに声を上げていい。

大人に頼っていい。

泣いてもいい。

休んでもいい。

あなたが安心して生活できるように、支えるために、私たち大人がいます。

🌸 あなたはひとりじゃない

学校に来られない日があっても、心が動けない日があっても大丈夫。

あなたはあなたのままでいい。

あなたのペースで、あなたのタイミングで進めばいい。

どうか、自分を責めないで。

そして、もし話せるときが来たら、保健室にも来てください。

あなたの味方である大人が、ここにいます。そして、あなたを心配している友達も。

