

KEY SENTENCE: Bullying is a big problem. Let's not allow bullying to grow in our schools.

How to Respond a Bully

Today I want to talk about something important. I want to talk about bullying.

What is bullying? Bullying is when someone hurts another person again and again. A bully can hit or push. A bully can say mean words. A bully can also leave someone out of a group on purpose, or write unkind messages online. Bullying can happen at school, on the way home, or on your phone.

Bullying is never okay. And if someone bullies you, it is not your fault. Please remember that.

Why do people bully? Sometimes bullies feel bad about themselves. Sometimes they want attention, or they want to look cool. This does not make bullying okay. But it helps us understand something: the problem is inside the bully, not with you.

So, what can you do? I have five simple steps for you.

Step one: Stay calm. A bully often wants to see you angry or sad. If you shout or cry, the bully may feel strong. Take a deep breath. Stand up straight. Look the bully in the face. Show him that you are not afraid.

Step two: Use a strong voice. Say short, clear words like “Stop it,” “Leave me alone,” or “That’s not okay.” You do not need to say anything angry. You do not need to fight. Just say it clearly, then walk away.

Step three: Walk away and go to a safe place. Go near a teacher, a friend, or a group of students. Bullies usually do not like to continue in front of other people. There is safety with other people.

Step four: Tell an adult you trust. This is the most important step. You can tell your parents, your homeroom teacher, or a school teacher. Some students think, “If I tell about my problem, I am weak.” That is not true. Telling is brave. Telling is smart. Adults can help stop the bullying, but only if they know about it.

Step five: Keep a record. Write down what happened. When did it happen? Where? Who was there? If the bullying is online, take a screenshot. Do not answer mean messages. Block the person and show the messages to an adult. If the adult does not help you, go to another adult, and another.

Now, what if you see someone else being bullied?

Here are some ideas. First, do not laugh or join in. Second, stand next to the person who is being bullied. Say, “Come with us.” Third, tell a teacher. Fourth, be kind later. Say hello. Sit with them at lunch. A small, kind action help someone who feels alone.

Finally, let’s take care of our feelings. Bullying can make people feel sad, scared, or lonely. If you feel this way, talk to someone. Do things you enjoy, like sports, music, or drawing. Spend time with people who are kind to you. You are important, and you need to feel safe.

Remember our 5 steps: Stay calm. Use a strong voice. Walk away. Tell an adult. Keep a record. Together, we can make our school a safe and happy place for everyone. Let’s be kind, be brave, and help each other.

重要なポイント：いじめは大きな問題です。学校でいじめが広がらないようにしましょう。

いじめられたときの対処法

今日は、とても大切なことについてお話しします。それは「いじめ」についてです。

いじめとは何でしょうか？いじめとは、誰かが他の人を繰り返し傷つけることです。叩いたり、突き飛ばしたりすることだけがいじめではありません。ひどい言葉を浴びせたり、わざと仲間外れにしたり、オンライン上で心ないメッセージを書き込んだりすることもいじめです。いじめは、学校や帰宅途中、あるいはスマートフォンの中など、さまざまな場所で起こり得ます。

いじめは、どんな理由があっても決して許されることではありません。もし誰かにいじめられたとしても、それは決してあなたのせいではありません。そのことを忘れないでください。

なぜ人は誰かをいじめたりするのでしょうか？いじめる側が、自分自身に対して自信を持てなかったり、誰かから注目されたかったり、あるいは「かっこよく」見られたかったりすることがあります。もちろん、だからといっていじめが許されるわけではありません。しかし、一つ理解しておくべきことがあります。それは、問題はあなたにあるのではなく、いじめる側自身の心の中にあるということです。

では、あなたには何ができるのでしょうか？5つの簡単なステップを紹介します。

ステップ1：落ち着くこと。いじめる側は、あなたが怒ったり悲しんだりする姿を見たがる人が多いものです。あなたが叫んだり泣いたりすると、相手は自分が強くなったように感じてしまうかもしれません。深呼吸をして、背筋を伸ばし、相手の顔をしっかりと見つめましょう。怖がっていないという姿勢を見せるのです。

ステップ2：毅然（きぜん）とした声で伝えること。「やめて」「ほっといて」「それはひどいよ」といった、短くはっきりとした言葉を使いましょう。怒鳴る必要はありませんし、相手と戦う必要もありません。ただはっきりと伝えて、その場を離れましょう。

ステップ3：その場を離れて、安全な場所へ行くこと。先生や友人、あるいは他の生徒たちの近くへ行きましょう。いじめる側は、たいてい人前でいじめを続けることを嫌がります。人のいる場所には安全があるのです。

ステップ4：信頼できる大人に話すこと。これが最も重要なステップです。両親や担任の先生、あるいは学校の先生に話してみましょう。中には「誰かに相談するのは弱いことだ」と考えてしまう人もいるかもしれませんが、それは違います。誰かに話すことは、とても勇気のあることであり、賢い選択なのです。大人は、いじめを止める手助けができます。ただし、それがいじめだと知っている場合に限ります。

ステップ5：記録を残すこと。何が起きたのかを書き留めておきましょう。いつ、どこで起きたのか？誰がそこにいたのか？もしオンライン上でのいじめなら、スクリーンショットを撮ってください。ひどいメッセージには返信せず、その相手をブロックし、メッセージを大人に見せましょう。もしその大人が助けてくれない場合は、別の大人に相談してください。それでもダメなら、さらに別の大人に相談してみましょう。

では、もし誰かがいじめられているのを見かけたら、どうすればよいのでしょうか？

いくつか方法があります。まず、笑ったり、いじめに加わったりしないこと。次に、いじめられている人のそばに立ち、「一緒に来よう」と声をかけてみることに。3つ目は、先生に伝えること。4つ目は、後からその人に優しく接すること。挨拶をしたり、昼食時に一緒に座ったりしてみましょう。こうした小さな親切が、孤独を感じている人の助けになります。

最後に、自分自身の心のケアも大切にしましょう。いじめを受けると、悲しくなったり、怖くなったり、孤独を感じたりすることがあります。もしそう感じたら、誰かに話してみてください。スポーツや音楽、絵を描くことなど、自分が楽しめることをしましょう。自分に優しくしてくれる人たちと一緒に過ごすのも良いですね。あなたは大切な存在であり、安心して過ごせる環境にいる必要があります。

5つのステップを覚えておきましょう。「落ち着くこと」「はっきりとした声で伝えること」「その場から離れること」「大人に伝えること」「記録を残すこと」です。

みんなで力を合わせれば、学校を誰にとっても安全で幸せな場所にすることができます。優しさを持ち、勇気を出して、お互いに助け合っていきましょう。