

## 困ったときの問い合わせ先(相談機関)

以下のような悩みがある場合、相談できる機関があります。  
困ったときは、一人で悩まずに専門機関へ相談することをおすすめします。

- 生きていくのがつらい、しんどい、厳しい
- いじめに遭っている
- 虐待を受けている
- 勝手に人のSNSに掲載された画像を削除したい
- アカウントが誰かになりすまされた



### 法務省 子どもの人権110番

子どもをめぐるさまざまな人権問題に関する相談を受け付けています。

☎0120-007-110 [月～金8:30～17:15]

### 文部科学省 24時間子供SOSダイヤル

いじめ問題やその他の問題に悩む子どもや保護者の相談機関です。

☎0120-0-78310 [24時間年中無休]

### 生きづらびっと

「生きていくのがむなし・つらい」「友達がいない・孤独だ」「世の中、社会から消えてしまいたい」など誰にも相談できない悩みに、SNSで相談できます。



[月・水・金・土11:00～16:00、月・火・木・金・日17:00～22:00]

### 18歳までの子どもがつながる チャイルドライン®

子どもの気持ちを聞き、寄り添い子どもが自分で考え自立することを支援する18歳までの子どものための相談機関です。



### 厚生労働省「まもろうよ ころろ」

悩みや不安を抱えて困っているとき、気軽に相談でき、電話・メール・チャット・SNSなどについて、さまざまな相談窓口を紹介します。



### ヤングテレホン(沖縄県警察本部少年課少年サポートセンター)

児童生徒や保護者を対象とし、ネット被害や児童虐待、非行などの少年問題に関する相談を受けています。

☎0120-276-556

### インターネット違法・有害情報相談センター

インターネット上の誹謗中傷、名誉毀損、プライバシー侵害、人権侵害、著作権侵害などに関する書き込みへの対応や削除要請方法、その他トラブルに関する対応方法などについて案内しています。



### 法務省インターネット人権相談受付窓口

インターネットによる人権相談を受け付けており、削除依頼の方法について相談者に助言を行うほか、内容に応じて、法務局からプロバイダに削除要請を行います。



「ちゅらマナープロジェクト」は、高校生が主体となりマナーの向上や  
ルールの大切さなどについて高校生が「自分で考える」機会の創出を図るものです。

# ちゅらマナープロジェクト ハンドブック 2022-2023

CHURA MANNER PROJECT HANDBOOK

気づいている？  
実はソレって「いじめ」かも？



私たちは日々多くの人と関わり、  
問題解決に取り組めます！



## ちゅらマナープロジェクトとは？

高校生が主体となりマナーの向上やルールの大切さなどについて  
高校生が「自分で考える」機会の創出を図るものです。

### 特別講師紹介

#### 高宮城 修 先生

- 子どものスマホ・スマイル協議会 代表
- ネットいじめパトロール隊 代表



ネットいじめ防止を目的に平成25年に保護者が主体のネットいじめパトロール隊を発足。現在は、沖縄市教育委員会沖縄市立教育研究所ネットいじめ防止対策推進員として、市内の小学1年～中学3年生の情報モラル授業、ネットいじめやスマホ・ゲーム依存相談を担当。休日は、こどものスマホ・スマイル協議会代表として本島・離島の小中高校60校以上で、児童生徒・教職員・保護者を対象にスマホ・ゲームトラブル・依存防止の講演による啓発活動を行っている。

#### 国生 まゆみ 先生

- 臨床心理士・公認心理師
- 昭和薬科大学附属中学・高校スクールカウンセラー
- 山本クリニック カウンセラー



昭和薬科大学附属中学高校、県立高校・特別支援学校でスクールカウンセラー、山本クリニックで心理職として勤務し、子どもから大人まで、学校生活や社会生活で不安やストレスを抱える人たちの心のケアを行っている。沖縄県公認心理師協会学校臨床理事、中学・高校でのスクールカウンセラー、クリニックでのリワーク(休職者のための復職プログラム)などを通じて、県民の心の健康の保持向上に取り組んでいる。

### 目次

- |   |  |
|---|--|
| 1 ちゅらマナープロジェクトとは？<br>特別講師紹介<br>高宮城修先生/国生まゆみ先生 | 5 いじめが起こる原因とパターン                                   |
| 2 ちゅらマナープロジェクト活動紹介                            | 6 いじめを解決する6つの対策                                    |
| 3 「いじめ」ってなんだろう？                               | 7 ストレスとつきあう・SOSを受け止める                              |
| 4 いじめの3つの事例(体験談)                              | 9 同世代(高校生)へのメッセージ                                  |
|   | 10 「いじめ防止と命の大切さ」フォーラムを開催<br>高宮城修先生と国生まゆみ先生からのメッセージ |



### 活動紹介

## ちゅらマナープロジェクト

沖縄県内各地から7校17名の高校生が集まり、「いじめ」と「ストレスとつきあう方法」について学んだあと、みんなで話し合い、3か月かけて本誌を制作しました。その工程を紹介します。

### 01 いじめについての講話を聴講



高宮城修先生の講話を聴き、いじめの問題点と対応策について学びました。

### 02 ディスカッション



4チームに分かれて、講話を聴いた感想と本誌に掲載したいことについて話し合いました。

みんなで一緒に調べることが  
学びが深まります！

### 04 レイアウトと原稿作成



チームごとに担当ページを決め、誌面のレイアウトについて考え、原稿を作成しました。

### 03 アイデア発表



いじめとは C4-4  
事例、体験談 A4-4  
なぜいじめが起るのか D4-4  
いじめの解決方法 B4-4

講話を聴いた感想、本誌に掲載したい情報とその見せ方についてチームごとに発表しました。

自分たちで  
原稿も作成します！

### 05 写真撮影



講話を聴いた感想、本誌に掲載したい情報とその見せ方についてチームごとに発表しました。

GOAL  
出来上がり！

完成したハンドブックを  
ぜひ見てね

