

お子さんがいじめを受けている場合のサポート方法



もしお子さんがある日家に帰ってきて、「クラスメートにいじめられている」と言ったらどうしますか？

もしかすると、お子さんは、直接対面で、またはSNS上でのやりとりで、誰かに悪口を言われたり、からかわれたり、脅されたりしたのかもしれません。

あなたならどう反応しますか？
どのように言いますか？

「子ども同士でからかい合うのは普通のことだから、あまり気にしすぎず、その場を離れるか無視なさい。」



それは不公平だけど、大騒ぎして問題を起こさないようにしなさい。ただ勉強に集中しなさい。」



このような対応をすると、お子さんは自分の気持ちを十分に聞いてもらえないと感じたり、理解されていないと感じるかもしれません。また、いじめが止まらない可能性もあり、お子さんが学校に行くのを怖がる原因になるかもしれません。

その代わりに、次のようにしてみてください：



「いじめられると、自分がほかの人と違うとか、コントロールできないことで恥ずかしいって思っちゃうこともあるかもしれないね。でもね、私たちの文化や背景は、とっても大切で、誇りに思っているんだよ。」

「先生や校長先生にもちゃんとお話して、今何が起きてるか分かってもらうようにするからね。そうすれば、あなたのことをしっかり助けてもらえるよ。」

「話してくれてありがとう。あなたが私を信じて、こうして教えてくれたこと、本当にうれしいよ」

このようなコミュニケーションは、お子さんに安心感を与え、直面している問題を共有する意欲を高める助けになります。



また、このような対応は、お子さんに対して、あなたが支えてくれていることを実感させ、教師やその他信頼できる大人たちと協力して解決策を見つける手助けをしてくれると伝えることができます。

お子さんに対して、よりオープンな質問をすることは、あなたが話を聞いていることや、もっと知りたいと思っていることを示す助けにもなります。

「それについて、どんな気持ち？」

「今、どうしたい？」

お子さんがいじめを受けている場合のサポート方法



ニューヨークにお住まいの場合、以下のリソースをご利用ください：

お子さんの学校の管理部門

お子さんに苦しんでいる兆候が見られた場合は、迷わず学校のガイダンスカウンセラーや心理士に連絡してください。

ニューヨーク市公立学校（NYC Public Schools）に関する詳細情報は、公式ウェブサイトでご確認いただけます。



メンタルヘルスディレクトリ

アジア・アメリカン連盟（Asian American Federation）のメンタルヘルス・ディレクトリを利用すると、19のアジア言語に対応する数百人の専門家とつながることができます。このディレクトリには、特に子どもの支援に特化した専門家も掲載されています。



mhd.aafederation.org

コミュニティパートナー

ニューヨーク市には、あなたの言語で育児のアドバイスやメンタルヘルスサービスを提供する地域団体もあります。以下の団体とつながり、お子さんの心身の健康を支え、学校だけでなく生活全体でサポートする方法を知りましょう。

Arab American Association of New York

予約をするためにお電話ください (718) 745-3523

Council on American-Islamic Relations, New York

(646) 665-7599 にお電話いただくか、info@ny.cair.com にメールをお送りください。

Garden of Hope

ホットライン (877) 990-8595 にお電話ください（午前9時～午後5時、月曜日～土曜日）。

Hamilton-Madison House

ホットライン (212) 720-4540 にお電話いただくか、(212) 349-3724 にメッセージを残してください。

Korean Community Services of Metropolitan New York

(718) 366-9540 にお電話いただくか、infokcsmhc@kcsny.org にメールをお送りください。

Sikh Coalition

(212) 655-3095 にお電話ください。

South Asian Council for Social Services

(718) 321-7929 にお電話いただくか、sacss@sacssny.org にメールをお送りください。

Sapna NYC

(718) 828-9772 にお電話ください。