

### 今月のテーマ

## アクティブ・バイスタンダー ～行動する勇気～

### 気づき、声をかけ、つなげる勇気を

私たち一人ひとりが、誰もが安心して暮らせる社会をつくるためにできることがあります。  
そのカギとなるのが「**アクティブ・バイスタンダー**」です。

#### アクティブ・バイスタンダーとは

困っている人や、いじめ・差別・暴力などの問題に気づいたときに、**見て見ぬふりをせず、自分にできることを考え、行動する人のこと**です。



#### なぜ大切な?

- 困っている人は、助けを求められないことがあります。
- 周りの人が気づき、行動することで、問題の悪化を防ぐことができます。
- 誰かが動くことで、「自分も何かできるかも」と周りの人も行動しやすくなります。

自分には関係ないかも…

どうしたらいいのかな…



あなたの一歩が誰かを救います

#### アクティブ・バイスタンダーの行動例 ～できることから始めてみよう～

#### 1 気づく

「何かおかしい」と感じるのが第一歩



**例** いじめられていそう、困っていそうな人がいることに気づく。

#### 2 声をかける

やさしく声をかけて、安心を届ける



**例** 「どうしたの?」「大丈夫?」と声をかけることで、相手が話しやすくなる。

#### 3 その場から離す・そらす

状況を変えることで、被害を防ぐ



**例** 「ちょっと一緒に行こう」とその場から離す。話題を変えてそらす。

#### 4 大人につなぐ

一人で抱え込まず、信頼できる人に相談する



**例** 先生、上司、窓口の人など信頼できる大人に伝え、対応をお願いする。

#### 行動するときのポイント

- 無理をしないことが大切です。自分の安全を第一に。
- できることを、できる範囲で。
- 「正しいことをした」と自信を持って大丈夫です。

**小さな一歩が、大きな変化につながります。**

#### みんなでつくる、やさしい社会

誰もが安心して、自分らしく暮らせる社会は、私たち一人ひとりの「気づき」と「行動」から生まれます。アクティブ・バイスタンダーとして、やさしさの輪を広げていきましょう。



### ひとりで悩まず、まずはご相談ください

【相談日時】 月曜～金曜 (9:00～17:00)

※祝祭日・年末年始を除きます / ※水曜日は相談員不在となります。

人権相談窓口専用電話: **30-1710**

毎月11日は『人権を確かめあう日』です

