

子どもいじめ防止センターだより

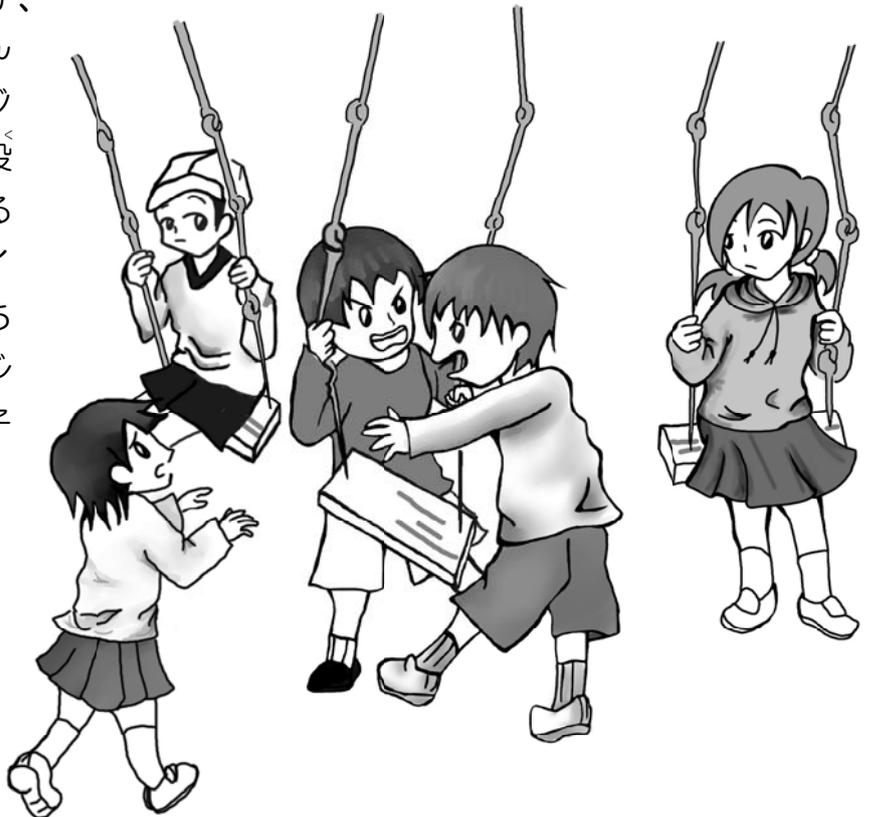
8号

ハートフル
～きこえる いっしょに考えよう～

三木市子どもいじめ防止センター
平成28年 3月発行

昨年10月28日に、三木中学校のスクールカウンセラーさんが、“アサーション・トレーニング”の授業をされるとお聞きしたので、行ってきました。

体育館で3年生のみなさんが、グループに分かれてドラえもん の登場人物の「のび太君」「ジャイアン」「しずかちゃん」の役を演じます。オドオドしているのび太君。威張っているジャイアン。ハキハキ答えるしずかちゃん。少しはずかしそうに演じている子や、真に迫る演技の子も！



この授業では、自分の気持ちを「効果的に伝えるコツ」として、「はっきりした声」「おだやかな表情」「恥ずかしがらない」「遠慮しない」「堂々とした姿勢」そして「自分も相手も大切に」など、いろいろと教えていただきました。

今回は、相手の気持ちを大切にしながら、自分の気持ちをきちんと伝える方法（アサーション）をご紹介します。

※ ‘アサーション’ とは、1950年代にアメリカで心理療法の中から生まれたもので、日本語に訳すと“自己表現の在り方”ということです。



三木市子どもいじめ防止センター

電話: 0794-82-8110

相談日: 月曜日～土曜日

時間: 午前9時～午後5時まで

日曜日・祝日はお休みです。

三木市福井 1933-12 三木市教育センター 3階

たとえば

隣の席に座っている友だちが、黙ってあなたの消しゴムを使い、そのまま返してもらえなかったらどうしますか？

Aタイプ（いばり屋さん）

「消しゴム返して。」
(自分の言い分を絶対に通す)



「なんだよ！えらそうに」



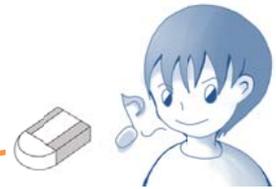
相手のことを考えないで自分の意見ばかり言えば、相手は、「なんだよ！えらそうに」と感情的になって、対立してしまいます。

Bタイプ（もじもじさん）

.....
(何も言えず、オドオドする)



「何も言われなから、このまま借りておこう〜」



相手のことを気にし過ぎて、自分の思いが言えない。「何も言われなから、・・・」と、相手は悪気もなく、「このまま借りておこう〜」と反省の色はまったくなし。

Cタイプ（さわやかさん）

「消しゴムすんだら返してね。
今度使いたい時は、『貸して』
と言ってね。」



「分かった、ありがとう。
また、貸してな。」



自分と相手の両方を考えて伝える。素直に受け入れて、「さわかに」円満解決。次もころよく貸してあげられそうですね。

毎日の生活の中では、「対立」や「もめごと」にあうこともあるでしょう。

でも、相手の気持ちを大切にしながら、自分の気持ちをきちんと伝えることができれば、ゆずったり、ゆずられたりしながら、新たな解決方法を発見できると思います。Cタイプ（さわやかさん）のように“相手の気持ちを大切にしながら、自分の気持ちをきちんと伝える”ことをぜひ実践してみてください。

「三木市連合PTA指定校研究発表会」が2月11日、三木山森林公園音楽ホールで開催されました。記念講演で当センターが招いた、ご自身が父と継母から虐待を受けた経験を持つ神戸市北区出身で、兵庫県児童虐待等対応専門アドバイザー島田妙子さんに、いじめ防止をテーマにしたご講演をいただきました。

島田さんは小学校1年生から2年半、三木市で暮らしておられました。その頃から始まった虐待は中学2年生まで続いたそうです。三木市訪問は30数年ぶりです。講演前には、「高速道路を降りた道は、寒い寒い今頃の季節に薄っぺらい寒い格好で家出して、ひたすら歩いた道だったのでびっくりして、ちょっとドキドキした。」と話されていました。

子どものいじめテーマに講演 まずは大人から

講演の題名は「いじめをなくすために私たちにできること

～人にも自分にもあたらない社会を目指そう～

島田さんは、いじめについて「いっぱいいっぱいになった色々な感情があふれ、あたりたいたいところにあたっているだけ」とし、「もし、いじめている子がいたら、いっぱいいっぱいになっている感情をやさしく取り除いてあげて」と語りかけられました。「生まれたときから極悪な心を持った子は一人もいない。子どもに自信を持って親の背中、大人の背中を見せられていますか？ 機嫌で子どもを叱ったりしていませんか？ 感情をコントロールできる力、嫌な気持ちや悲しい気持ちを、暴力や暴言ではなくきちんと言葉で伝える力を大人が持つこと、そしてそれを子どもたちに教えていくことが大切です。」などと話されました。



いじめを未然に防ぐためには地域全体で考え見守ることが必要です。当センターでは、いじめの防止と早期発見のため、サークルやPTA、自治会など地域のみなさまに向けて、30分～1時間程度の講座を開催しています。

みなさんも、『いじめ防止』について一緒に考えてみませんか？

mini講座のお申し込みは、

子どもいじめ防止センター ☎0794-82-8110 まで



一人で悩まないで、話してみよう!!
「いじめ」でこまったら
電話してください。

三木市
子どもいじめ防止センター

でんわ **0794-82-8110**

月曜日～土曜日 午前9時～午後5時
(日曜日・祝日・年末年始はお休みです)

いじめについて気になることがあれば相談してください。安心して子どもたちが生活し成長していける、いじめを許さないまちをつくりましょう。左の名刺サイズの啓発カードは各学校、公民館等に置いています。

ほん本のしょうかい

とべないホタル

作：小沢 昭巳
絵：関 重信

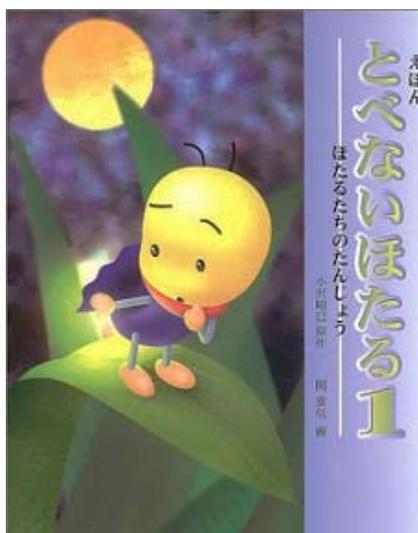
このお話は、作者が小学校の先生だったときに、クラスの中でいじめに頭を悩ませていたころに作ったものです。

「いじめはいけない事」というような表現はありませんが、仲間を理解し助け合うこと、姿、かたちが違ってても同じ命であること、人を思いやることの大切さを教えてくれるお話です。

この本は、シリーズ化され、12巻が刊行されています。一話一話の中で「とべないホタル」はいろいろな体験をしています。そこでたくさん仲間たちと出会い、ふれあって大切なものを見つけていきます。

一つの勇気が次の勇気を呼び、また次の勇気へとつながっていきます。勇気を出して行動しても、良い結果とならない事もあるでしょう。でも、だれかの勇気は、きっと他のだれかの勇気につながっています。

「とべないホタル」はみなさんを勇気づけてくれると思います。ぜひ読んでみてください。



「いじめ」の定義は「いじめ防止対策推進法」で次のように定められています。

第2条 児童等に対して、当該児童等が在籍する学校に在籍している等当該児童等と一定の人間関係にある他の児童等が行う心理又は物理的な影響を与える行為（インターネットを通じて行われるものを含む。）であって、当該行為の対象となった児童等が心身の苦痛を感じているものをいう。

つまり「子どもが、他の子どもの心や身体に影響することを行い（インターネットを通じて行うことも含みます）、それを受けた子どもの、心や身体が傷ついて苦しんだりすること」を「いじめ」と定めています。

本当にはずかしいのは「いじめる」ことです。名前をいわなくてもかまいません。話したいことはありませんか？うまく話せなくてもだいじょうぶ！あなたの声を聞かせてください。もちろん秘密は守ります。わたしたちはあなたを守りたいのです。いっしょに「いじめ」をなくしましょう。



三木市子どもいじめ防止センター
電話：0794-82-8110



illust © kcyuri