

子どもは安心して過ごせていますか？

今、市内の小・中学生の中には、次のような不安や恐れを感じながら学校生活を送っている人はいないでしょうか？

- ・失敗したら責められる
- ・違う意見を言ったら否定される
- ・まちがったら笑われる
- ・学校を休んだら問い詰められる



近年、ビジネス界で「心理的安全性」という言葉が注目されています。これは、チームのメンバー1人1人が不安や恐怖を感じることなく、安心して発言・行動できる状態のことです。この「心理的安全性」は、今や教育や子育ての場でも注目され、大切な要素として右の4つが提案されています。

ありのままの自分で、安心して取り組めるような環境になれば、子どもたちの自己肯定感や学ぶ意欲・態度が高まり、集団内の人間関係やチームワークも一層向上します。さらに不安やイライラが減るので、いじめを生みにくい集団や環境になります。

- 話しやすさ
(何を言っても大丈夫)
- 助け合い
(困ったときはお互いさま)
- 挑戦
(とりあえずやってみよう)
- 新奇歓迎
(新しい見方、違う考え方も
どんとこい)

＜参考：石井遼介著『心理的安全性のつくりかた』（日本能率協会
マネジメントセンター）＞

では、そのような「心理的安全性」を確保するためにどんなことが大切なのでしょう。それは、違いを受け入れ、失敗しても大丈夫という雰囲気や関係をつくり出すことです。特に日本の学校では、「みんなと同じ（いっしょ）」など、まわりに合わせようとする同調意識が強いと言われています。そこで、子どもたちがそれぞれの違いを認め合い、お互いに寛容（広い心）で、自分らしくいられる環境や集団をつくることが求められます。



***** <具体的な取組例> *****

- ① 相手の気持ちや考えを否定せずに最後まで聞く。
- ② お互いに感謝したりほめ合ったりする。
- ③ 一定のルールのもとで対話（話し合い）を進める。
- ④ 発言や行動が特定の人（子）に偏らない。 など

あらためて自分自身の行動やまわりの環境を振り返ってみましょう。



いっしょに考えよう いじめのこと



いじめの背景には「ストレス」が…



いじめは、子どもの心理や周囲の環境などが絡み合っ起こりますが、たいていの場合、その背景に子ども自身や集団におけるストレスがあります。一般にストレスとは、外部から何らかの刺激によって負荷がかかった状態のことです。心理学では、ストレスの要因となるものを「ストレッサー」と呼んでいます。子どもにとって、それは友だちや先生との人間関係、教室環境や生活のきまり、勉強や進路、部活動、親子関係や家庭環境などさまざまです。何らかのストレスを溜め込み、じっと我慢している子どもは、きっといることでしょう。さらに、国立教育政策研究所によれば、いじめに向かわせる大きなストレス要因として次の3つが指摘されています。

- ① 「友人ストレッサー」（相手と合わない、不快・嫌に思う、ねたみなど）
- ② 「競争的価値」（過度な比較や競争、勝ち負けの強調など）
- ③ 「不機嫌/怒り/ストレス」（何かでイライラ、ムカムカしている心理状態）



また、集団の人間関係が“ぎすぎす”したり、集団の結びつきが強くなりすぎたりしても、不安な気持ちや、全体に合わせようとする意識が高まり、ストレスにつながります。

そこで、いじめを防ぐために、いかにして子どもたちのストレスを減らすような関わりや取組を進めるかが重要となります。

ストレスを生みにくく
する要素



- ① 違いを豊かなものとして受け入れる。（多様性）
- ② メンバーが交流し、循環する。（流動性）
- ③ 人や情報の出入りがある。（開放性） など

さらに子どもが自らのストレスに気づき、和らげるために、心の健康を保てるような支援、ストレスや怒りなどの感情に対する知識とよりよい対処法を学ぶ機会も必要です。

【参考】 こどもが考えた気持ちを楽にする23のくふう



- | | | | |
|---------------------|----------------|---------------|----------|
| 1 誰かに話す、聞いてもらう | 2 声に出す | 3 書き出す | 4 絵をかく |
| 5 歌う、音楽をきく | 6 本やマンガをよむ | 7 動画を見る | 8 遊ぶ |
| 9 ゲームをする | 10 運動する、体を動かす | 11 物では�さんする | |
| 12 リラックスする | 13 ねる、ふとんにくるまる | 14 だきしめる、あまえる | |
| 15 外出、場所をかえる | 16 考える | 17 考えない | 18 泣く、笑う |
| 19 好きなことをする、何かに打ち込む | 20 食べる、料理する | | |
| 21 自然にふれる | 22 その他いろいろ | 23 あなたのくふう（ | ） |

いじめの原因となる「まちがった思い込み」

たとえどんなにストレスが溜まっているからといって、いじめてよい理由など、どこにもありません。

いじめは、多くの場合、いじめをいじめだと思わずに、「これぐらい遊びだから許される」、「その子に原因があるからしかたがない」、「みんなやっているから問題ない」などと考えてしまうことで起こります。

しかし、これらは明らかに相手のことを全く考えていない「まちがった思い込み」です。

そこに何らかの力関係(力の差)が加わると、立場の弱い人は、強い相手に言い返せず、嫌とも言えません。場合によっては、にこにこ笑って傷ついていないふりをしていることもあります。そこで立場の強い人は、相手が嫌がっていないので許されると「思いちがい」をして、その行為はますますエスカレートしていきます。まわりの人も、「どっちもどっち」、「大したことはない」などと軽く考えてしまうことで、見過ごされていきます。そんな中で、深刻ないじめが起こるのです。そうならないために、誰かがこれらの「まちがい」に早く気づき、改めるように行動しなければなりません。また、自分自身を守るために、もしもいじめを受けた時、誰に相談するかあらかじめ決めておくのも必要なことです。



お互いに“プラスになる関係”を！！

まちがった考えをなくすには、日頃からいじめについて話を聞いたり、考えたりして、自らを振り返る機会を持つ必要があります。そして、いじめを見逃さない、許さないという雰囲気や気運を高めていかねばなりません。



そもそも、相手に対して嫌なことや、やめてほしいことがあっても、いじめにつながらない手段や方法を選択し行動できたら、いじめは起こりません。その対処方法は、決して無視ではないし、ましてや悪口を言ったり、叩いたりすることでもないはずです。直接相手に素直な気持ちを伝えたり、どうしてそのような行為をしてしまうのかを相手に聞いたり、友だちや家族、先生に相談したりすることで解決につなげることができます。



他者を尊重しながら自分の思いを伝えられたら、きっと“プラスの人間関係”が生まれます。それは、自分と相手の両方の人権を守ることにものなるのです。

ぜひとも具体的な事例をもとに、どんな方法を取ったらいじめにつながらない行動やお互いに“プラスとなる関係”ができるか話し合ってみましょう。

もしも いじめ を見かけたら…？

ほとんどのいじめは、休み時間や放課後、部活動や登下校の時間、さらに最近ではインターネット上のSNSなど、教師や保護者の目の届きにくいところで起きています。



いじめは、まわりで面白がったり見て見ぬふりをしたりする人がいれば、ますます増幅され、逆にいじめに否定的な態度を示す人が多くなれば抑止されます。このように集団の心理や周囲の環境が大きく影響するので、まわりの人も決して



無関係ではありません。そこで、もしもいじめにあっていて人を見かけたら、仲間と力を合わせて、いじめをしている人に対して「どうしてそんなことするの？」・「やめようよ」・「よくないよ」など、「いじめストップ」のメッセージを出しましょう。

それが難しい
ときは…

- ① いじめている人の話題を変える「そらす」。
- ② いじめられている人をその場から離す。
- ③ いじめられている人に「大丈夫？」・「ひとりじゃない」・「あなたの味方」などと声をかけ寄り添う。
- ④ 先生や家族など話しやすい人に相談して助けを求める。など

このように、いじめられている人を守る方法を必ず実行してください。

◆ 図書の紹介 ◆

○ ベルギーの心理カウンセラーが描いた

「わたしが いじわるオオカミに なった日」

○ いじめを[科学の力]で防ぐため専門家が

がつくった「いじめ、みちゃった！」

いじめの怖さやしくみを知り、行動のしかたを考えるのに役立ちます。

いじめに立ち向かうため、このような絵本などを通じて、子どもと大人が一緒に考え、学び合ってほしいと思います。



「わたしが いじわるオオカミに なった日」

作：アメリカ・ジャヴォー

絵：アニック・マソン

訳：ふしみ みさお

出版：パイ インターナショナル



「いじめ、みちゃった！」

作：和久田 学

絵：イモカワユウ

イモカワチヒロ

監修：子どもの発達科学研究所

出版：世界文化社

ホームページにいじめ関連の本を紹介しています。貸出もできます。気軽にお問い合わせください。



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～金曜日 9:00～17:00

ijime_boshicenter@city.miki.lg.jp (相談はコチラへ)

