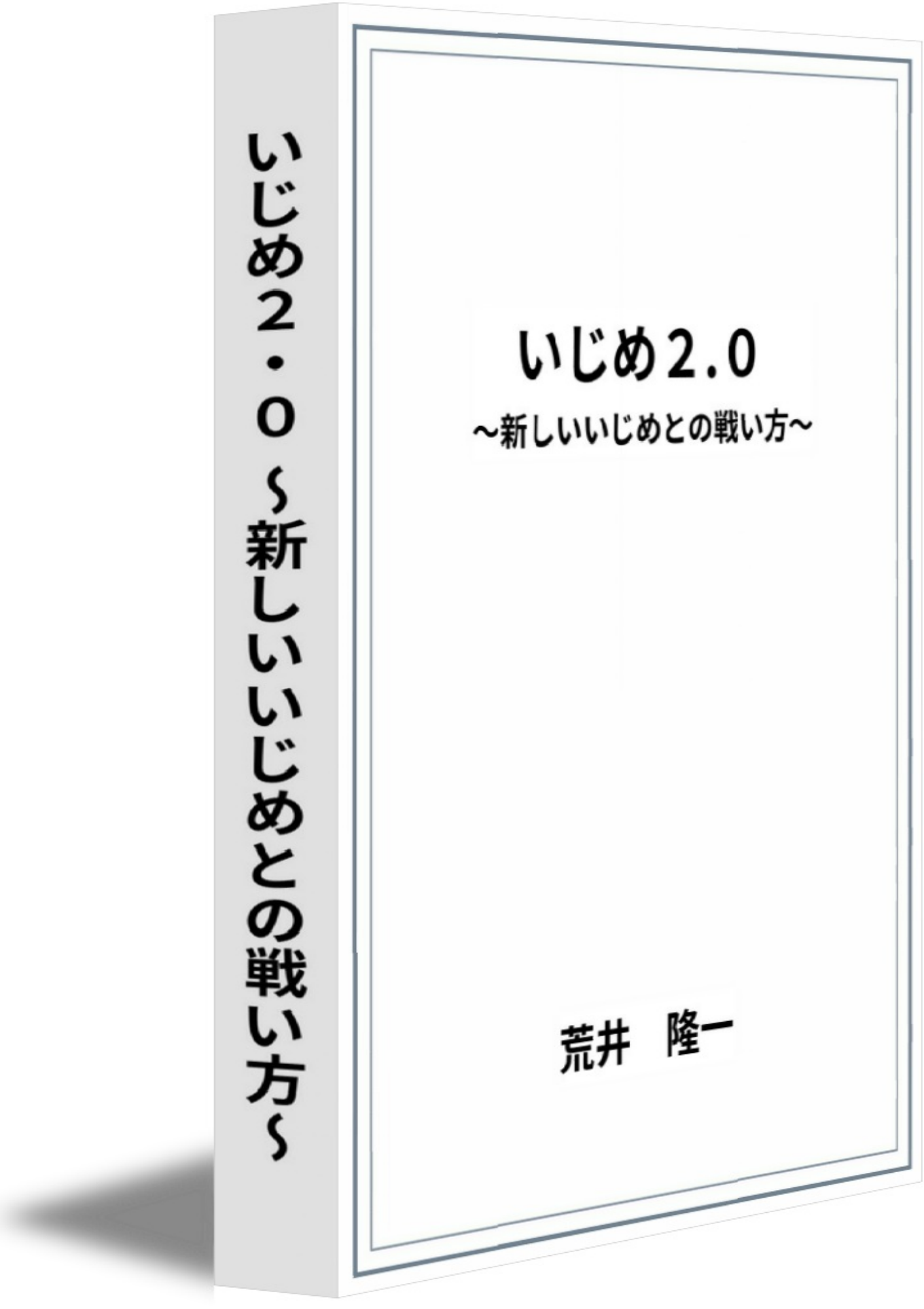

いじめ２・０～新しいいじめとの戦い方～
いじめ2.0
～新しいいじめとの戦い方～
荒井　隆一

いじめ２・０

～新しいいじめとの戦い方～

荒井隆一

はじめに

　教師をしていた私には、関わった子どもがいじめによって自殺をした過去があります。「いじめ自殺をこの世からなくしたい！」「いじめで苦しむ子をなくしたい！」そんな想いから書き上げた本です。

　題名を「いじめ２・０」としました。２・０とは「これまでとは違う、新しいいじめとの戦い方」という意味が込められています。

　「いじめられている子」「いじめで悩んでいる先生」「周囲の大人」へ、これからのいじめへの戦い方を提案する内容になっています。

　構成は３章からなります。

　第１章は、いじめられているあなたへ。

　第２章は、深刻ないじめ問題で悩んでいる学校の先生へ。

　第３章は、目の前の子どもを救いたい大人たちへ。

　以下、各章について説明します。

　第１章では、いじめられているあなたへ、いじめの脱出方法を述べます。

　これまで、いじめられている子の多くは、親や先生に「助けて」と言いませんでした。ガマンして学校に登校し続けました。ついには「命をかけてまで学校に行った」のです。

　これからは違います。

　戦い方の手順は「助けてと叫ぶ」「逃げる」「興味を見つける」です。

まずは「助けてと叫ぶ」ことです。いまの時代、これでたいていは助かります。なぜなら「いじめの法律」ができたからです。

もし助けを求めてもいじめが続くようなら、迷わず逃げましょう。学校は命をかけて行くところではありません。

ここからは楽しい時間です。私は「プロトレ」期間と名付けています。まずは「あなたの興味を見つける」のです。見つけ方も教えましょう。いじめた奴らの「一段上のステージ」に上がる準備を始めるのです。豊かな人生の扉が開きます。

第2章では、深刻ないじめ問題で悩んでいる学校の先生へ、いじめで苦しむ子どもを限りなく減らせる方法を教えます。

これまでの学校の先生は、いじめが起きてもすべて一人で判断し、「これはいじめではなく、単なるからかいだ」「注意喚起で収まってほしい」などと見過ごし続けてきたのです。いじめの対応も担任が一人で奔走することがほとんどでした。

これからは違います。

戦い方の手順は、「いじめの基礎基本を学び」「対応マニュアルを作って組織で対応し」「自己有用感が高い集団にする」ことです。

まず、先生が「いじめとは何か」「いじめがいつ、どこで起こっているのか」「早期発見のポイント」などを正しく理解することです。それによって、いじめを防ぐ方法がわかります。

次に、学校の全教職員が組織対応できる「いじめ対応マニュアル」を作ることです。マニュアルの手本は、この本で示します。

最後は、究極の未然防止法です。良い集団を作り上げる、そのカギは「自己有用感」です。この手順で学校が安全地帯に変わります。

第３章では、目の前の子どもを救いたい大人たちへ、いじめを防止する手順を述べます。

これまでの大人は、「うちの子は、いじめられる側だから安心」「いじめがなんだ。何を大げさな」といじめを問題視できず、見て見ぬふりをしてきました。

これからは違います。

いじめは国民的課題です。まず大人が変わらなければいけません。

戦い方の手順は、「大人が原因だと気づく」「いじめ撲滅のために動く」「いじめを生み出さないシステムを構築する」ことです。

まず、いじめの原因は大人であることに気づく。すべてはここから始まります。大人が子どもに影響を与えている事実を知ることです。これは脳科学でも証明されています。

それが理解できれば、次は行動です。子どもをいじめから守るために動くのです。具体的な場所は解説します。こうして動くことは実は自分のためなのです。

最後は、地域の仕組み、日本の仕組みを変える手法について。少子高齢化が進んでいる今こそ、AIを導入しましょう。日本にとっては今、チャンス到来です。

私は教育現場で16年間、その後教育委員会で４年間、いじめと格闘してきました。その経験からもっとも良いと思われる戦い方を紹介します。大切な子どもをいじめから脱出させ、守るための戦い方。ぜひ、参考にしていただきたいと思っています。

―目次―

はじめに

第１章 いじめられているあなたへ

第１・１節 いじめをガマンしてはダメ

第１・２節 いじめの法律で学校が変わった

第１・３節 助けを求めるべき人はだれ？

第１・４節 助けを求めるときの必須アイテム

第１・５節 残念な学校を判断する方法

第１・６節 いじめから逃げろ！！！

第１・７節 いじめから逃げる３ステップ

第１・８節 「友達と無理に関わらなくていい」という考え方が大切

第１・９節 一人になる勇気、四面楚歌力を磨け！

第１・１０節 これからは「好きなこと」で稼ぐ時代

第１・１１節 好きなことを見つけるのは難しい

第１・１２節 好きなことを見つける面白い方法

第１・１３節 新しい情報に触れる、見る、体験する

第１・１４節 プロトレ期間の始まりだ

第１・１５節　「一万時間の法則」で専門家を目指せ！

第１・１６節 成功している人には、いじめられっ子が多い

第１・１７節 いじめている方が悪いという事実

第２章 深刻ないじめ問題で悩んでいる学校の先生へ

第２・１節 いじめの基礎基本を理解すれば教え子を守れる

第２・２節 いじめとけんかの違いを言えますか？

第２・３節 いじめの定義は４要素で覚えなさい

第２・４節 力のアンバランスの乱用がいじめ

第２・５節 いじめは特性と無関係

第２・６節 いじめのターゲットになりやすい子

第２・７節 いじめ加害者の共通点とは？

第２・８節 そもそも、なぜいじめるの？

第２・９節 いじめの加害者・被害者は、どのような関係？

第２・１０節 いじめの四層構造って何？

第２・１１節 いじめが起こりやすい学級とは？

第２・１２節 いじめは何月に起こるの？

第２・１３節 いじめが起こる場所ランキング

第２・１４節 ○○を作れば、いじめを早期発見できる

第２・１５節 教師が動けば必ず解決できる

第２・１６節 いじめはチームで対応する

第２・１７節 最強の学校いじめ対応マニュアルはこれだ！

第２・１８節 いじめが起こりにくい環境をつくるカギは自己有用感

第２・１９節 自己有用感を育む実践その１「大縄跳びの奇跡」

第２・２０節 自己有用感を育む実践その２「平和フォーラム開催の奇跡」

第３章 目の前の子どもを救いたい大人たちへ

第３・１節 いじめの原因は大人である

第３・２節 国の基本方針に書かれている「大人の影響」

第３・３節 ミラーニューロンが証明する「大人の影響」

第３・４節 いじめをなくすために、大人が団結せよ

第３・５節 子どものために動けば、自分の運もついてくる

第３・６節 学校に行かなくても学習できる環境を整えよ

第３・７節 防犯（安心）カメラを設置せよ

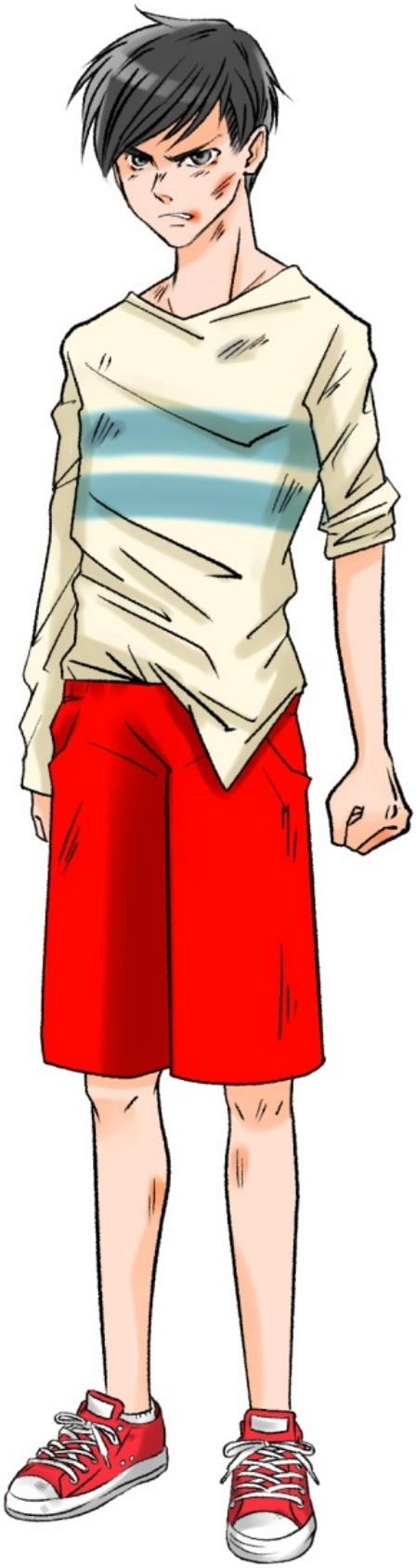
第３・８節 信用重視の社会へシフトチェンジ

終わりに

【参考文献】

【プロフィール】

第１章 いじめられているあなたへ



助けてと叫べ！
たいていは助けてくれる
いじめの法律で
時代は変わった！

第１・１節 いじめをガマンしてはダメ

あなたは今、いじめられていることを隠していませんか？

いじめられている人の多くは「助けて」と言いません。なぜならやさしい人だからです。誇り高き心を持っているからです。「親に心配かけたくない」「いじめられることは恥ずかしい」なんて考えているかもしれません。

でも、いじめは絶対にガマンしてはいけません。

深刻ないじめを受けると「心的外傷後ストレス障害（PTSD）」になります。あげ句の果てには「うつ病」を発症してしまう可能性もあります。ガマンしても、何一つ良いことがないのです。

まずは「助けて」と誰かに相談しましょう。

とは言っても、「助けを求めたところで本当に守ってくれるのだろうか」と思うかもしれません。でも大丈夫。今と昔では事情が変わっているのです。

いじめ解決のために大きな力を持っているのは、間違いなく学校の先生です。その学校の先生の対応が、変わりはじめました。

学校に「いじめを受けているので助けてください！」と叫べば、助かるようになってきたのです。

第１・２節 いじめの法律で学校が変わった

学校の対応が変わった理由は、いじめ防止対策推進法（以下「いじめの法律」）の制定です。

いじめの法律ができたのは、滋賀県大津市で起こったいじめによる自殺がきっかけです。これまでのいじめ対応の反省が生かされた内容になっており、「いじめとは何か」「国、県、学校はこうしなさい」「保護者はこうすべきだ」といった内容が書かれています。

法律の11条には、「文部科学大臣が『国や都道府県、学校が、いじめを防ぎ、解決するために何をするのか』を基本方針として定めなさい」という趣旨の文言が明記されています。また平成26年には「いじめの防止等の基本的な方針（以下「国の基本方針」）」が示され、平成29年には改訂版も完成しています。あとで触れますが、かなり具体的にいじめの対応法が示されています。このとおり実践できれば、間違いなくいじめは激減するでしょう。素晴らしい内容です。

いじめの法律と国の基本方針ができたことで、学校は変わり始めたのです。

だって、「いじめを防ぐためにこうしなさい」「いじめが発生したらこうしなさい」「もし教師がいじめを隠蔽したら処分します」などの指導がていねいに示されたのですから、学校・校長・教師は、その通りできていなければ評価が下がります。場合によっては教師が処分されてしまうのです。

もう、おわかりでしょう。

学校や教師は、昔のような生ぬるい対応では許されなくなったのです。

だから安心して「助けて」と叫びましょう。学校が動き出します。

第１・３節 助けを求めるべき人はだれ？

　ここで、助けを求めるべき人や機関を 8 つ紹介します。

①教師

　あとで詳しく説明しますが、学校には「いじめ対策組織」の先生がいます。基本的にはその先生に相談すれば対応してくれます。もちろん、担任の先生をはじめ、話しやすい先生でもかまいません。相談した先生から「いじめ対策組織」に報告され、組織的に対応してくれます。

②家族

　「家族に心配かけたくないから言いたくない」と思っている人は多いでしょう。心やさしい人です。気持ちはわかります。でも違います。いじめはあなたの生命力を奪う恐ろしいものです。あなたの苦しみ、悲しみを、家族が望んでいるはずがありません。家族はあなたのSOSを待っています。

③友達

　もし親身になって話を聞いてくれる友達がいれば、相談してみてください。信頼できる友達は心の支えとなります。親身になって話を聞いてくれただけで「生きる力」がわいてきます。前に進む勇気と希望が持てるでしょう。

④スクールカウンセラー

スクールカウンセラーとは、心の専門家です。中学校区に一人以上配置されているのが一般的です。「なぜ、心が傷ついているのか」「傷ついた心をどうすれば癒すことができるか」など、あなたに的確なアドバイスをしてくれます。いじめ以外にも、家族や友達関係で困っていること、自分の性格面や勉強面で心配なことなど、何でも話してみてください。きっと心の葛藤が整理され、勇気ある一歩を踏み出す力を与えてくれるでしょう。まずは学校の先生に「スクールカウンセラーの先生と話がしたい」とお願いしてみてください。対話できる機会を作ってくれます。

⑤いじめ相談機関（いじめ相談電話・メール・SNS）

さまざまな団体が、いじめで傷ついている人を守るために相談窓口を開設しています。

・子どもSOSダイヤル（24時間受付 文部科学省が設置）0120-0-78310

・子どもの人権１１０番（法務省が設置）　0120-007-110

・都道府県警察の少年相談窓口（警察庁のホームページで確認できます）

・児童相談所全国共通ダイヤル（厚生労働省）１８９

・一般社団法人日本いのちの電話連盟　0120-783-556

・「インターネット人権相談受付窓口」で検索してください。メールで相談できます。

この他にも地域ごとにたくさんの相談窓口が用意されています。電話やメール、SNSで連絡すれば、相談員があなたの悩みを真剣に

聞いてくれます。勇気を出して電話してみてください。

⑥人権擁護委員

　人権擁護委員とは、人権相談を受けてくれる人のことです。いじめは人権侵害行為なので、委員の人が問題解決のお手伝いをしてくれます。相談する方法はいろいろありますが、パソコンで「人権擁護委員　○○県」と検索すれば、「人権相談ダイヤル」などの連絡先が出てくるので、そこに電話すれば大丈夫です。

　また、学校から「SOSミニレター」が配られていませんか？　これは人権についての相談ができる手紙で、郵便ポストに投函する方法で相談ができます。時間はかかりますが、かならず返信されます。

⑦教育委員会

　教育委員会には生徒指導を担当する指導主事がいます。また相談員が配置されているところもあります。親身になって相談を聞いてくれるでしょう。

　しかし一点だけ注意が必要です。教育委員会への相談は、権力を使って学校を動かすことになります。学校を飛び越えて、教育委員会に相談すれば、学校はあなたに対して悪い印象を持つかもしれません。助けを求める順番としては、まずは教師やスクールカウンセラー、それでも解決しなければ教育委員会と進めるべきです。

⑧警察

　いじめは犯罪であり、命にかかわる行為です。家族と相談した上で、警察に連絡あるいは被害届を出すことも有効です。

　しかしこの手法にも注意が必要です。被害届を出せば、時間をかけていじめっ子と戦わなくてはなりません。つまりいじめっ子との闘争に大きな労力を費やすことになるのです。

　私の考えは「いじめっ子は相手にするな」です。いじめっ子よりも一段上のステージに登ること。そこに力を費やしましょう。圧倒的な勝利の人生が歩めます。

第１・４節 助けを求めるときの必須アイテム

誰かに「助けて」とさけぶためには、いつ、どのようないじめにあったかを具体的に説明しなければなりません。もし「えっと、いつだったか忘れたけど、こんなことをされたんです……」と話しても、相手には伝わりにくく、また確認することも難しくなります。そんなときに役立つのが「記録」と「証拠物」です。

「記録」とは、ノートなどにいじめられた内容を書いておくこと。「いつ（○月○日○時）」「どこで」「誰から」「どんないじめを受けたか」を書いて残しておきましょう。「いじめられたことを記録するなんて、嫌な作業だ」と思うかもしれませんが、すべてはいじめを止めるための行動。いじめを止めてくれる仲間を増やすために書いておくのです。

「証拠物」とは、実際に送られてきた手紙やLINEの文面を写したスクリーンショットのことです。証拠物を残しておくことはつらいかもしれません。でも、いじめを止めるために必要な行動です。

さらに、悪質ないじめ行為であれば、いじめ行為をされた時の音声や動画を残すことも検討してください。

このような「記録」「証拠物」は、助けてとさけぶための必須アイテムとなります。

助けてと叫んでも
ダメなら逃げろ！
学校は命をかけて
行くところではありません

第１・５節 残念な学校を判断する方法

残念ですが、相談してもなかなかいじめが解決しないこともあります。いじめっ子が残念すぎるのはもちろんのこと、学校に残念な教師が多いケースもありえます。ここではあえて「残念な学校」と名付けましょう。

実は残念な学校かどうかを判断する方法があります。それは、年間を通して「いじめゼロ」と教育委員会に報告している学校です。

文部科学省（以下「文科省」）が３年間にわたっておこなった調査によると、約９割の子どもが「いじめたことがある」「いじめられたことがある」と回答しています。ほとんどの子どもが、３年間に一度はいじめの加害者または被害者を経験していたのです。つまり、どの学級・学校でもいじめは起こっているのです。

にも関わらずです。平成28年度調査では、年間を通して「いじめゼロ」と回答している学校が、なんと３割。なかには理想的な学校もあるかもしれませんが、かなりの割合でいじめを放置しているのではないかと考えられます。もしかすると、いじめをもみ消しているかもしれません。

文科省は、「年間を通していじめがゼロの学校は、その結果を保護者・地域に公開するように」と指示を出しました。

あなたの学校は、「いじめゼロ学校」ではないですか？　一度調べて見てください。

もしいじめゼロであれば、残念な学校の可能性があります。

第１・６節 いじめから逃げろ！！！

　これまで、助けを求める方法について述べてきました。それでも、どうしてもいじめが止まなければ、逃げてください。学校は命をかけて行くところではありません。

　「学校に行かない」と決意することは難しいかもしれません。「学校へ行かないと勉強ができなくなる」「将来が不安だ」「学校に行かないと親に怒られる」など、理由は山ほど出てくるでしょう。

　しかし、それでも「逃げるが勝ち」です。学校を休んだって、まったく問題ありません。勉強やコミュニケーション力など、その気になればいつでもどこでも学ぶことができるのですから。これからは「人生１００年時代」です。

　あなたは、新しい時代を生きる人です。これから面白いことがたくさんできる、その事実に気づいてください。

　たとえば、１００年の人生を１日（24時間）に置きかえて考えてみましょう。

　あなたは何歳ですか？　もし15歳なら、午前３時半すぎ。まだ夜明け前、太陽も昇っていない時間です。輝く太陽を見てみましょう。とっても綺麗ですよ。

第１・７節 いじめから逃げる３ステップ

　ではいったいどのようにして、いじめから逃げればよいのでしょうか。結論からいえば「いじめっ子に接触しない」ことです。

　逃げるための順序は、

　１　個人で避ける

　２　小集団を離れる

　３　学校に行かない

の３ステップです。

　まず１ステップ目は、個人で避ける段階です。

　登校し教室で授業を受けつつ、部活に行きつつ、いじめっ子から距離をおくのです。具体的な方法は、休み時間に図書館に避難するなどです。私の友人に寺井広樹さんという人がいます。寺井さんは食事の時間にトイレへ逃げ込みました。トイレで弁当を食べていたのです。手法はさまざまですが、とにかくいじめっ子を避けましょう。

　２ステップ目は、小集団を離れる段階です。

　教室に入らない、部活をやめるなど、自分が所属している小集団から距離をおきましょう。学校によっては、「相談室登校」や「保健室登校」を提案してくれることもあります。

　３ステップ目は、つまり登校しないということです。

登校しないことを選択しても家いられない、そんな人もいるでしょう。その場合は「適応指導教室」が最適です。適応指導教室とは不登校の子どもが通える施設で、ベテランの指導主事や職員が配置されており、勉強や相談ができます。

ほかにも児童福祉センターや児童養護施設など、事情によっては逃げ込める場所がたくさんあるので安心してください。先ほど紹介した相談できる電話窓口（17ページ参照）で逃げ方を相談することも可能です。

第１・８節「友達と無理に関わらなくていい」という考え方が大切

ここで、「みんな仲良く」という呪縛から解放する大切さについて話したいと思います。

「人は一人では生きていけない」

これまで生きてきたなかで、一度は耳にした言葉ではないでしょうか。

映画やドラマ、漫画でもよく使われるセリフですよね。日本人はこの言葉を大切にしています。

なぜだかわかりますか？　その理由は、日本がかつて「ムラ社会」だったことが関係していると言われています。

ムラ社会とは、集落ごとに形成される地域社会のことです。集落の有力者を中心に厳しい秩序を保ち、しきたりを守りながら、よそ者を受け入れようとしない排他的な社会でした。

ムラ社会では、食べ物や着る服など、生活に必要なものを調達するために村人の手を借りる必要がありました。仕事をする場合もそうです。

つまり、かつての日本は「一人では生きていけない」社会だったのです。

日本人が今でも「人は一人では生きていけない」と言うのは、そのような背景があると考えられています。

しかし、今はどうでしょう。

環境は劇的に変わっています。生活必需品はコンビニや24時間営業のお店などで購入できます。ネットショッピングと宅配を使えば、家から一歩も出ないで手に入るのです。仕事についても同様です。スマホやパソコンだけですべて済んでしまう、なんて仕事もあります。

今は「誰とも付き合わないで、一人で生きていく」という選択することが可能になったのです。

とはいっても、私は「一人で生きていくこと」をすすめているわけではありません。「人のことなんて考えないで、自分勝手に生きていけばよい」と主張したいわけでもありません。

一人で生きていくことができる社会だからこそ、人とのつながり方を見直しましょう、と言いたいのです。

私は、もし気に入らない相手がいたら、お互いが傷つけあわない形で、ともに時間と空間を共有できる作法を身につけることが大切だと考えています。常に濃密な関係を求めずに、あえて距離をおいた方が良い場合もある。関係しよう、関係しようとするのではなく、距離間を保ったほうが良いという考えです。

「友だち幻想」の著者、菅野仁氏は、人とのつながり方を次のように述べています。

「そもそも、クラス全員が仲良くできる、全員が気の合う仲間どうしであるということは、現実的に不可能に近いことです。人間です

から、どうしてもお互い馬が合わない人、理屈ぬきで気に障る人というのはいます。（中略）そんなとき、ムカツクからといって攻撃すれば、ますますストレス過剰な環境を作り、自分のリスクも大きくすることになるのです。（中略）「並存性」という考え方が大事なのです。ちょっとムカツクと思ったら、お互いの存在をなるべく見ないようにするとか、同じ空間にいてもなるべくお互いの距離を置くということしかないと思います」

菅野さんがいう通り、学校で全員と仲良くなることを目指すのではなく、気が合わない子とは、ちょっと距離を置く「並存性」という考えでふるまうことが大切ではないか、と思っています。

私は数々のいじめ事案に関わってきました。その際、教師はいじめられた子に対して、「いじめてくるグループから離れろ」「別のグループの子どもとつき合え」とすすめます。ところが、なかなか関係を切ろうとしないケースが多いのです。いじめられた子は「自分の居場所がなくなってしまう」と必死でしがみついているようでした。

友達と離れよ。無理してつき合ってどうする。距離をおけ、と声を大にして言いたいのです。

同じ土俵で勝負するな
一万時間の法則で
一段上のステージに登れ！
最後に勝つのはあなただ

第１・９節 一人になる勇気、四面楚歌力を磨け！

いじめから逃げるためには、一人になる勇気が大切です。

みんな一人になることが怖いのです。でも大丈夫。孤独で不安がいっぱいの時期こそ、実はチャンスなのです。ピンチの時に前向きに考える力は、いわば「四面楚歌力」です。

齋藤孝さんは著書「友だちがいないと不安だ症候群に効く授業（朝日文庫）」の中で、四面楚歌力について次のように述べています。

「たいがい一流の人というのは、孤独な時期というのを持っているのです。その時生まれるのが『四面楚歌力』です。 周りが 全部自分の敵であるような気がする時があります。『誰もいないんだ、俺の味方は』と感じる時があります。その時がチャンスです。その時に状況をポジティブに捕らえられると、『四面楚歌力』がつくのです。四面楚歌の状況というのは、実は何かを集中して学ぶのにはよいことなのです。文学にせよ音楽にせよ。本格的に学ぼうとすると、実は自分自身の世界にグーッと入り込んで行かないとできません。青年期のある時期は、むしろそうした孤独の力を持っているほうが世界が深まっていきます。そこで培った一つの世界が自分の原点になったりします」

つまり、孤独な時期こそ、自分を飛躍させるチャンスなのです。

一番苦しんでいる人が、一番幸せになれます。

逃げて一人になったときこそ学ぶのです。

友達から遠ざかるあなたを見て、まわりの人は「あの子は勇気がない人だ」「意気地なしだ」「負け犬だ」なんて思っているかもしれません。どうぞ言わせてあげましょう。あなたは前を向くのです。「今に見ていろよ」の精神です。一人の時間に好きなことをし、夢を見つけましょう。

大丈夫、孤独な時間によって夢を実現した人はたくさんいます。

いじめられている諸君、今こそ四面楚歌力を磨け！

自分の殻を破るチャンス到来。喜べ！

第１・１０節 これからは「好きなこと」で稼ぐ時代

学校から逃げれば、勉強ができなくなり、就職できなくなるかも……なんて思っているあなたに、少し違う話をしましょう。

最近、よく話題にのぼるようになってきたのが「ベーシックインカム制度」です。

このベーシックインカムとは、人が最低限の生活を営むために必要なお金を、国がすべての人に平等に配るという制度のことです。

このような話題が出てきた背景には、貧困や経済格差が拡大しつつあることや、AIの普及により人間の仕事がどんどん奪われていくかもしれないという懸念があります。ベーシックインカム制度は、それらの問題を解決できる有効な手立ての一つであると考えられています。

すでに、この制度を試験的に導入している国や地域もあります。

もうおわかりでしょう。

ベーシックインカム制度が導入されれば、働かなくても生きていけるのです。

世の中には、働くことが不得意な人がいます。そうした人たちに労働を強いるよりも、働くのが好きな人にどんどん働いてもらえば良いという意味合いもあります。また、最低限の収入が確実にもらえることから、起業や副業などさまざまな新しいことにチャレンジしやすくなるのではないか、とも言われています。確かにそうですよね。たとえ失敗しても毎月お金をもらえるのですから、勇気を出して挑戦できそうです。

一方で、もしベーシックインカム制度が始まったら、多くの人は働かなくなるのでは？　という疑問もあるでしょう。

落合陽一氏は、「一〇年後の仕事図鑑」で次のように述べています。

「これからは『労働』をしなくても、遊びを極めることでお金が稼げる。それも、限られた一部の人だけではなく、誰もが『遊び』でお金を稼げるようになる」

確かにそうですよね。ここ数年だけでも、これまで存在していなかった仕事がたくさん生まれています。ユーチューバーやインスタグラマー、ブロガーなど、いままでになかった新しい仕事を生みだす若者たち。

彼らは、自分の好きなことや趣味を多くの人に見てもらうために、写真や動画を発信しているようです。金儲けの手段として行動しているようには見えません。

これからは、「労働＝自分の好きなことや得意なことを人のために生かしていく」になっていくのではないでしょうか。

自分の好きなことであれば、いくらでも働けそうですよね。苦しみよりも楽しさが勝り、さらに続ければ得意なことに進化していきます。気がつけば専門家になっているかもしれません。稼ぐために働くのではなく、生きがいのために働いているとも言えます。

とにかく、好きなことに没頭しよう。引きこもって、ひたすら好きなことをやり続けるのもアリなのです。

第１・１１節 好きなことを見つけるのは難しい

　もし好きなことが見つからない場合はどうすればいいのでしょうか。

　心理学者の中越裕史さんは、著書「『天職』がわかる心理学 いまの仕事で心が満たされていますか？」の中で、

「好きなことがわからない人は、自分の好きという気持ちを、見て見ぬふりをしている可能性がある」

「夢があるのにそれを追いかける努力をできない自分、そんなかっこ悪い自分を受け入れることは、誰にとっても耐え難いことです。そこで自分の自尊心を守るため、好きなことも興味のあることも、すべてなかったことにしてしまいます。つまり、『否認』のシステムが働くのです」

と指摘しています。

　つまり、好きなことがありながらも、どこかで否認している可能性があるということ。もちろんこれは無意識の働きなので、「やりたいことがわからない……」と悩んでしまうのです。

　中越さんは、

「まずは、自分の弱さを認めることが大切。（中略）やりたいことを見つけられる人は、やってみたいと思っていることに、不安でも一歩、踏み出せる人です」
とも述べています。

第１・１２節 好きなことを見つける面白い方法

さらに中越さんは、やりたいことを見つける方法を紹介しています。それが「天職が見つかる４つ目の願い」。大人向けに考えられたものですが、子どもにも応用可能です。

天職を見つけるための方法は、児童精神科医のレオ・カナー氏が子どもを面接する時に使った「３つの願い」という技法をアレンジしたものです。

では、今から実際にやってみましょう。

あなたの前に妖精があらわれました。　そしてこう言います。

「君の願いをどんなものでも、３つだけ叶えてあげます。言ってごらんなさい」

どんな願いだって叶えてくれるのです。しっかり考えてから答えてくださいね。

もし小さな子どもなら、お菓子やおもちゃ、永遠の休みがほしいなんて答えるのかもしれません。

この「３つの願い」は、子どもの内面世界を知るのにとても役に立つそうです。

大人の場合は、おおむね３つの願いが決まっています。それは「一生遊んで暮らせるお金」「良好な人間関係」「尊敬や賞賛」。なんとなく理解できますね。

さて、大切なのはここから。

妖精はさらに次の質問を言います。

「３つの願いが全て叶いました。ではそのあとの人生、あなたは何をして生きていくか答えてください」

あなたはすでに、ありあまるほどのお金を手に入れました。人間関係も問題なく、地位や名誉も手に入れたのです。そのあと、いったい何をして生きるのか。

あなたなら、この質問にどう答えますか？

そういう状況になったとき、人は「せっかくだから、これまでやってみたかったけどできずにいたことにチャレンジしようか」と考えます。

つまり、この質問により、これまで否認してきた挑戦事項を考えようとするのです。中越さんは「それがあなたのやりたいことです」と述べています。

願いがたくさんある人は、３つにとどまらず、４つ５つと増やしていき、これまで否認してきた挑戦事項を探してみてください。

この方法により、自分の中に隠してきた本当に「好きなこと」が見つかるかもしれません。

第１・１３節 新しい情報に触れる、見る、体験する

　これまでの人生で好きなことに出会っていない人は、新しい情報に触れてみましょう。読書、YouTube、見学、体験など、手法はいろいろあります。

　コメンテーターのテリー伊藤さんは、テレビの情報番組の中で、「もしいじめられたら、どうやって対抗するべきか」という話題になった際、次のようなコメントを残しています。

「私だったら、本を読むことを勧める」

　この言葉だけでは、意味がよくわからないかもしれません。代弁すると、テリー伊藤さんは、「いじめっ子と同じレベルで戦うな」と言っているのです。いじめられたというのは、いじめっ子と同じレベルで戦って負けてしまったということ。であれば、いじめっ子が登ってこられない一段上のステージに登ればいい。そのためには読書という手法もあるよ、と提案しているのです。

　今こそ、図書館で本を読みまくってみましょう。

第１・１４節 プロトレ期間の始まりだ

もし好きなことがみつかったら、どうすればいいのか。

次のアドバイスはこれです。

「専門家になってしまえ」

いじめから逃げることで、あなたは「俺の味方は誰もいない」と感じているかもしれません。そんなときこそポジティブに考える四面楚歌力が大切です。そして、ポジティブ思考にもっていく上で大切なのが、目標を立てること。

この目標を、「好きなことの専門家になると決めちゃおう」という提案です。

私はこの専門家になる期間をプロフェッショナル　トレーニング（Professional training）、略して「プロトレ期間」と名づけています。

ではいったい、どうすれば専門家になれるのでしょうか。

第１・１５節　「一万時間の法則」で専門家を目指せ！

あなたは一万時間の法則を知っていますか？

一万時間の限界的練習をおこなえば誰でも世界トップレベルになれる、という法則のことです。

ここでいう限界的練習とは、専門性の高い指導者のもと、自分の能力を少しだけ超える負荷をかけ続けること。

この法則を発見したのは、フロリダ州立大学心理学部のアンダース・エリクソン教授。彼は約30年にわたり、チェスやバイオリン、テニスなど世界中のトッププレーヤーたちを科学的に研究しました。

その中から、代表的な研究の一つを紹介しましょう。

ドイツのベルリン芸術大学で、バイオリニストを３つのグループに分けました。

・トップレベル

・まあまあ良いレベル

・ダメなレベル

それぞれのグループにおける練習時間を調べてみると、彼らを区別するのはたった一つのことでした。それは、練習時間の蓄積です。

バイオリニストたちが18歳になるまでに練習に費やした練習時間は、次の通りでした。

・トップレベル・・・・・・・平均７３１０時間

・まあまあ良いレベル・・・・平均５３０１時間

・ダメなレベル・・・・・・・平均３４２０時間

これ以外にもさまざまなジャンルで調査・研究した結果、「世界トップレベルの人は一万時間の練習を実践していた」ことが明らかになりました。

どれほど高度な技術であっても、生まれつきの才能ではなく学習の質と量で決まるのです。

計算してみましょう。

１日３時間の練習を１年間実践すると、約１０００時間。

それを10年間続ければ、一万時間になります。

以前、元女子プロテニス選手・浅越しのぶさんの講演を聞く機会がありました。彼女もやはり、「プロになるには、情熱と練習に費やした時間が重要」と熱く語っておられました。

私が担任した教え子の話をしましょう。彼女はスピードスケート（ショートトラック）に情熱を燃やしていました。学校から帰宅するやいなやバスに乗り込み、１時間以上かけてスケート練習場へ。約３時間、毎日スケートの練習をしていたのです。

成績が伸びない時期もあったようですが、努力の甲斐あって見事、世界ジュニア大会で銀メダルを獲得しました。彼女の練習量からすると、近いうちに一万時間に到達するでしょう。まさに納得の結果です。

１日６時間、集中してできるものがあれば、５年で一万時間になります。

あなたに叫びたい。

孤独をパワーに変えろ！　圧倒的に好きなことをやり続けて、一段上のステージに上がれ！

第１・１６節 成功している人には、いじめられっ子が多い

　第１章の最後に、２つの大切な話をしましょう。

　１つ目は、世の中で成功している人にはいじめられっ子が多いということです。

　藤原和博氏は著書「本を読む人だけが手にするもの」の中で、エジプトの考古学者・吉村作治さんのエピソードを紹介しています。

「『吉村先生は、小学校、中学校時代はどんな子どもだったのですか？』

『私は、ものすごく、いじめられっ子だったんだよね』

いまのあの恰幅からは信じられないが、休み時間に教室に居場所がなく、いつも図書館に逃げていたという。そのときに出合ったのが『ツタンカーメン王の秘密』（講談社）という本だった。それが面白くて面白くて、本の世界に入り込むことでいじめられていることも忘れていたそうだ。結局、それが世界的に著名なひとりのエジプト考古学者を育てることになった。一冊の本が、いじめられっ子を助けることもある」

　吉村さんは、いじめから逃げる１ステップ目の「個人で避ける」選択をし、休み時間に図書室へ逃げ込みました。ガマンして友達と

関わろうとするのではなく、あえて距離を置こうとしたのです。そこから吉村さんは、図書館で本を読むという方法で新しい情報に触れ、人生を変える一冊に出会ったのです。

その後、吉村さんはプロトレ期間を経て、世界的に有名な考古学者になりました。いじめっ子よりも数段上のステージに登ったわけです。

朝日新聞の「Withyou〜きみとともに〜」には、いじめをきっかけに試行錯誤するなかで夢をみつけ、現在は第一線で活躍されている方々の体験談が紹介されています。勇気が湧いてくる体験のなかから、３つのエピソードを紹介しましょう。

寺坂直毅さんは、「星野源のオールナイトニッポン（ニッポン放送）」「うたコン（NHK総合）」の構成などで活躍する放送作家です。

「中２から不登校になりました。言葉遣いをからかわれたり、趣味についてばかにされたりして、中学は大嫌いでした。（中略）居場所はラジオでした。（中略）深夜、眠れずにふとラジオをつけてみると、中居正広さんのオールナイトニッポンが流れてきた。生放送だったので、しゃべっている人も聴いている人も同じ時間を共有していることが、居心地よかった。（中略）自分の投稿が東京で読まれて、ナインティナインのお二人が笑っている『自分が存在している』と実感できる感覚でした」

寺坂さんは、いじめから逃げる 3 ステップ目の「学校に行かない」ことを選択しました。

不登校になった寺坂さんは、「俺の味方なんか誰もいない」「孤独だ」と思っていたのかもしれません。

その頃に寺坂さんが見つけた自分の居場所は、ラジオでした。彼はラジオとの出会いをきっかけに、ポジティブな思考へと転換していきます。まさに四面楚歌力が生まれたのです。

ラジオに没頭したプロトレ期間を経て、いま寺坂さんはラジオ番組の放送作家として活躍しています。学校から逃げ込んだ家から、夢を見つけ出したのです。

漫画家の蛭子能収さんをご存知でしょうか。33歳でデビューし、現在は俳優やタレントとしても活躍されています。

「中 2 の時、いじめを受けていました。不良たちに呼び出され、カバン持ちや後片付けをさせられていました。グループから抜け出せず、自分だけ嫌な役をやらされていました。抵抗したらけんかになって、俺は絶対に負けるっていう自信があったんですよ。情けないですけど。（中略）家に帰ると、漫画をひたすら描いていました。いじめた人を敵役にして倒す、というようなものを描いていましたね。（中略）一人でいることは勇気が必要です。でも無理して他人に合わせるのも本当につらい。ひとりでぼっちでもいいんですよ」

　蛭子さんは不登校という選択をせず、最後までいじめに耐え続けました。昭和という時代、学校へ行かないという選択は許されなかったのかもしれません。
　蛭子さんのすごいところは、いじめを受けている時期に、いじめた人を敵役にして倒すという漫画をひたすら描いていたことです。彼の著書「ひとりぼっちを笑うな（角川書店）」では、いじめられていた時期を振り返って、次のように述べられています。

「むしろ、『自分は好かれているんだな』と思っていましたからね。（中略）むしろ、『好かれているからこそ、かまわれているんだ。ほんとに参るなぁ。ハハハッ』くらいの発想でいたほうが、都合がいい・・・」
　圧倒的な四面楚歌力には驚かされます。孤独感や不安がいっぱいの時にも、状況をポジティブに捉える。そしてやはり蛭子さんも、絵を描く作業に没頭しています。孤独の時期こそ、自分を飛躍させるチャンスに変えることができるのです。蛭子さんの、「ひとつぼっちでもいいんですよ」という言葉には、説得力があります。
　最後に紹介するのは、ディズニー映画の吹き替えや歌手、イラストレーターなど、幅広く活躍されている「しょこたん」こと中川翔子さんです。

「クラスで浮いてしまって。絵を描いていても『キモイんだよ！』って言われて。一人で過ごす休み時間は教科書の整理で忙しいふりをしたり、図書室に隠れたり。悩み過ぎて、吐いているところを見られて『ゲロマシーン』ってあだ名をつけられて。本当にしんどかった。（中略）ちょっとても楽でいられる瞬間を増やそうと、インターネットでチャットして、好きな映画やゲーム、アニメソングとか、いろいろな物を調べました。唯一の救いでした。（中略）中３の終わりごろ、靴がなくなった。（中略）そこから学校に行かなくなってしまった。（中略）『そんな人たち、気にしなくていい』って今は思えるけど、当時は心の振り幅が大きくて、制御できなかった。消えちゃいたい、死にたいと思う時、子猫がひざに乗ったとか、母が通りかかったとか、ギリギリで『今じゃなくていいか』ってやり過ごした感じでした」

彼女は壮絶ないじめで「死にたい」とまで思っていたのです。

いじめている側は、相手が悩んでいることなんてまったく気にしていないんでしょうね。靴を隠したり、ゲロマシーンっと言ったり、相手が困っている姿を面白がっている。本当に残念です。

一方、中川さんは、少しでもポジティブに生きようと、パソコンで自分が好きなことを徹底的に調べました。気づかないうちにプロトレ期間へ突入していたのです。

中川さんは体験談として、次のように綴っています。

「今はお仕事でアニメソングのラジオ番組をやったり、アフレコをしたり。あの頃閉じこもっていた部屋で見つけたいろいろなことが、役に立っています。あの頃の自分に『お疲れ様』って背中をなでてあげたい。学校に行けなくたって、大丈夫。ちょっと避難するだけ。いま読んでいる本や、聞いた音楽、見つけた『これ、好き』って思えることが、栄養になって返ってきてくれる日があると、今の私は断言できます。夢の種まきだと思って、しんどい時こそ逆に『これが好き』って言ってみてほしい」

中川さんの言葉には、いじめられている人に強く伝えたい内容が詰まっています。

いじめから逃げるためには、一人になる勇気が必要です。「でもやっぱり怖い」と思っている人にとって、中川さんの体験談は希望の光になるでしょう。一人になる方法はさまざまですが、まずは一歩を踏み出してください。

孤独な時間こそ、夢を育むチャンスなのです。

ここまでに紹介した方々は、みんな素敵な大人になっています。

学校に行かなくても卑屈になってはいけません。

あなたはこれから何でも、いつでも挑戦できるのですから。

第１・１７節 いじめている方が悪いという事実

大切な話の２つ目は、いじめている方が１００％悪いということです。

いじめられたあなたは、もしかすると「いじめられたのは自分にも原因があるからだ」と思っているかもしれません。

暗いから、わがままだから、生意気だから、かわいくないから、勉強ができないから、勉強ができすぎるから、目つきが悪いから、嘘をついたから、約束を破ったから……etc.

そんなことは一切考えなくていいのです。

仮に、それらの理由が事実だったとしても、「だからいじめて良い」となるのでしょうか？

相手が嘘をついたら、ナイフで傷つけてもいいのですか？

相手の目つきが悪かったら、殴ってもいいのですか？

相手がわがままだったら、蹴ってもいいのですか？

そんなことありえません。いじめは暴力です。どんな理由も、理由にはならないのです。

「いじめられている方にも原因がある」という主張は、いじめる側に都合がいい。いじめを止めることができない観衆や傍観者が、自分の勇気のなさをごまかすための言い訳なのです。

あなたは悪くない。逆に「自分は一生、人をいじめるような人間にならない」と心から決意できた尊い人間なのです。

これで、いじめられているあなたへの「新しいいじめとの戦い方」は終了です。

これまで書いた手順を踏めば、いじめる側よりも圧倒的に素晴らしい人生を歩めます。

それを証明する人は、世の中にたくさんいるのです。

第２章 深刻ないじめ問題で悩んでいる学校の先生へ

いじめの理解なくして
教え子は救えない
理解に基づいた方策で
いじめを封じ込めよ

第２・１節 いじめの基礎基本を理解すれば教え子を守れる

教え子をいじめから守るためには、まず何よりも、学校の教師が「いじめの基礎基本」を頭に叩き込むことが大切です。いじめを未然に防ぎ、早期発見して、迅速に対応する。教師がいじめの基礎基本を知っているかどうかで、教え子を守れるかどうかが決まります。

この本では、いじめの基礎基本として、次の14点を紹介します。

1　いじめとけんかの違いを言えますか？
2　いじめの定義は４要素で覚えなさい
3　力のアンバランスの乱用がいじめ
4　いじめは特性と無関係
5　いじめのターゲットになりやすい子
6　いじめの加害者の共通点とは？
7　そもそも、なぜいじめるの？
8　いじめの加害者・被害者はどのような関係？
9　いじめの四層構造って何？
10　いじめが起こりやすい学級とは？
11　いじめは何月に起こるの？
12　いじめが起こる場所ランキング
13　○○を作ればいじめを早期発見できる
14　教師が動けば必ず解決できる

いじめの基礎基本の多くは、平成26年に成立した「いじめの法律」や「国の基本方針」「文科省の通知」に示されています。インターネットで検索すれば出てくるものばかりです。

残念ですが、多くの先生方はこれらを正しく理解できていません。

今なお、学校にいじめがはびこる原因がここにあります。

ではここから、簡単に理解できるいじめの基礎基本を覚えていきましょう。

第２・２節 いじめとけんかの違いを言えますか？

　あなたは「いじめとけんかの違い」を言えますか？

　いじめとけんかは、ともに子どもの間でトラブルが起こっている状態を言いますが、その違いは、

　・いじめは力関係に差がある

　・けんかは力関係に差がない

ということ。ここでいう「力」とは、相手に与える影響力のことです。

　次の例をご覧ください。

【けんか】

・人数や立場が同じ

・やったり、やられたりの立場がすぐに入れかわる

・両方が傷つく

・腹が立ったり、悲しかったりするが、感情は長く続かない

・けんかをやめるか、続けるかを、両方が決めることができる

【いじめ】

・人数や立場が同じではない

・体力・腕力などに差があり、いつもやられる側が決まっている

・いじめている方は傷つかないが、いじめられている方は傷つく

・腹が立ったり、悲しかったりする感情が長く続く

・いじめをやめるかどうかを決めることができるのは、いじめている側だけで、いじめられている側には決定権がない

（参考「子どもとまなぶ　いじめ・暴力克服プログラム　武田さち子著　合同出版」）

いかがでしょうか？

けんかは両者の力関係が同じなので、もしトラブルが起こっても、両者ともに傷ついたり腹を立てたりする感情は長く続きません。

一方いじめは、両者の力関係に差があるので、被害者にとって大きな心身の苦痛が生じるのです。

とはいえ、両者の力関係に差があるかどうかを判断するのは難しいでしょう。

国の基本方針には、いじめかどうか判断する際の注意点について、次にように示されています。

「けんかやふざけ合いであっても、見えない所で被害が発生している場合もあるため、背景にある事情の調査を行い、子どもの感じる被害性に着目し、いじめに該当するか否かを判断するものとする」

けんかのように見えるが、よく調べてみると「いじめ」だった。そんなことも多々あります。けんかを認知した際も組織的に聴き取りをおこない、背景にある事情を調べる必要があるのです。

つまり、いじめとは、

・力関係に差がある状態の中で、

・強い者が弱い者に対し、心理的および身体的な影響を与えている

ことをいうのです。

第２・３節 いじめの定義は４要素で覚えなさい

ここで、国が示している「いじめの定義」を確認しておきましょう。

現在の法律が示すいじめの定義は次の通りです。

「いじめとは、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的関係にある他の児童等が行う心理的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なるものをいう」

これは平成19年に文科省が示したものです。平成26年の「いじめの法律」でも改めて定められました。

ちょっと難しい文章ですよね。もう少しわかりやすく説明しましょう。

いじめの定義は次の４要素からできています。

１　子どもが対象（加害・被害者はどちらも子どもです）

２　一定の人間関係（同じ学校や学級などの関係があること）

３　心理的・物理的な影響を与える行為をした

４　被害にあった子どもが心身の苦痛を感じている

このなかで、もっとも大切な要素が４です。被害者が心身の苦痛を感じているかどうか。これがいじめを判断する上で大きな基準になります。

平成19年以前に文科省が示していた「いじめの定義」には、「一方的に」「継続的に」「深刻な」という言葉が入っていました。

つまり以前は、

・被害にあった子どもがやり返した

・たった一回の行為

・深刻ではない

これらの状態では「いじめではない」と判断されていたのです。

定義が変わったことを知らない先生は、間違った視点でいじめかどうかの判断をしています。

もう一度確認しましょう。

被害を受けた子どもが心身に苦痛を感じていれば、いじめなのです。

たった一回の行為でも、いじめです。

この定義で判断しましょう。

また、国の基本方針には2つの例外が示されていることも知っておいてください。

一つは、明らかに重大ないじめ行為を受けているにも関わらず、

被害者が「私はいじめられていない」と主張する場合です。

もう一つは、被害者がいじめられていることに気がついていない場合。

これらのケースでは、「複数の教師が被害者の表情や様子をきめ細かく観察するとともに、いじめが起こった際の周辺の状況などを客観的に確認して、いじめかどうか判断する」とされています。

第２・４節 力のアンバランスの乱用がいじめ

いじめ研究の第一人者、大阪市立大学の森田洋司名誉教授（以下「森田教授」）は、研究結果から、

「いじめとは力関係のアンバランスの乱用だ」と述べています。

ここでいう力とは、相手に与える影響力のことです。

考えてみれば、私たちが接している人間関係には、実にさまざまな力関係が入り込んでいます。能力の違い、経験や知識の差、人気度、集団内の役割の差、社会階層の違いなど。

力のアンバランスが存在すること自体は、異常でも問題でもありません。しかしこの力が乱用されれば、他者への攻撃やハラスメント、虐待につながるのです。

・上司から部下への力の乱用は「パワー・ハラスメント」
・医者から患者は「ドクター・ハラスメント」
・教授から学生は「アカデミック・ハラスメント」
・ジェンダー間なら「セクシャル・ハラスメント」
・夫婦間なら「ドメスティック・バイオレンス」
・保護者から子どもは「児童虐待」

そして、子ども間で力の乱用がなされれば「いじめ」です。

つまりいじめとは、力のバランスが一方に傾いたままの状態が続き、力が乱用され続けている状態なのです。

もうおわかりでしょう。

　いじめを解決するとは、一方的に偏った力のバランスを均等に戻すことなのです。

第２・５節 いじめは特性と無関係

次に、いじめが発生するメカニズムについて説明します。

あなたは、「いじめられる子には決まった特性がある」と思っていませんか？

結論からいえば、いじめは人の特性によって生じるものではありません。

「それは違うでしょ？　いじめられる子には、決まった特性があるはずだ」と思うかもしれません。

例えば、性格が暗い、わがまま、生意気、勉強ができない、勉強ができすぎる、目つきが悪い、嘘をつく、約束をよく破る……etc.

これらの特性を、あえて「弱さ」と呼ぶことにします。

このような弱さを持っている子がいじめのターゲットになっているから、「いじめられる子に決まった特性がある」と思っているのではないでしょうか。

しかし、それは間違っています。弱さによっていじめが生じているわけではないのです。

いじめ自殺が社会現象になった際、研究者の一番の関心は「いじめる子といじめられる子の特性」でした。しかし、研究者たちは「いじめは特定の性格に付随して発生するものではない」と結論づけています。

研究者が導き出した「いじめが発生するメカニズム」は次の通りです。

いじめが生み出される前提に「弱さ」があるのではなく、

友達との交流の中で、優位に立った者が、相手の「弱さ」を見つけてそれを利用する。あるいは、「弱さ」を作り出して、さらに自分の立場を優位にする

つまりいじめは、相手を弱い立場において被害を与えるのです。

例えば、見た目が美しい女子生徒に対する妬みが学級の中に広がっていた場合を考えてみましょう。

彼女へのいじめは、男子生徒がいる場面では発生しません。なぜなら彼女は、男子がいる場面では優位に立っているからです。

しかし、彼女が男子に対し甘え声で話したり、ボディータッチを加えたりしたら「いじめのゴング」が鳴り出します。

それを目撃した周囲の人たちは、たちまち彼女への誹謗中傷を始めるのです。

「あいつは男から好かれるためなら手段を選ばない人間だ」

「あんな女がいるから、学級の規律が乱れるのだ」

「あの甘えた声は周囲を嫌な気持ちにさせる」

「集団に迷惑をかけている」

「自分中心で、みんなに対する配慮が足りない」

そういった誹謗中傷は、大人からは見えないLINEやツイッター間で活発になります。SNSを使って彼女への悪口を共有し、仲間外し

を始めるのです。
　いじめる側は、もっともらしい主張を旗印にします。いわゆる倫理的正当性です。
　いじめる側は倫理的正当性を作り出し、多数の支持を取りつけ、彼女を孤立させ、弱い立場へと追い込んでいきます。
　つまり、いじめられる側は、「自分にも悪いところがある」と思わせられながら、精神的に追い込まれていくのです。

　現場でいじめ対応をしていた際、被害者が「いじめられるのは、自分にも原因があります」と発言する場面をたくさん見てきました。
　理由があればいじめても良い、というのは間違った考え方。しかし被害者は、まんまと加害者の術中にハマっているのです。

　いじめのメカニズムをおさらいしましょう。
　優位に立とうとするものが、相手の「弱さ」を見つけ、それを利用して多数の支持者を集める。相手を孤立させながら弱い立場に追い込み、自分が優位に立つ。優位に立ったものは、その力を乱用する。

　教師は、子どもが「弱さ」を指摘している場面を見た際、「いじめに発展するかもしれない」という危機感を持つべきです。その意識があるかどうかが大切なのです。

第２・６節 いじめのターゲットになりやすい子

　では、どのような子がいじめのターゲットになりやすいのでしょうか。

　それは、マイノリティ（少数派）の子です。

　先日、いじめによる自殺の裁判を数多く担当した弁護士さんから話を聞く機会がありました。彼も、いじめによって自殺した子どもの共通点はマイノリティ（少数派）である、と認めていました。

　平成28年に改定された国の基本方針には、次のマイノリティを適切に支援するように明記されています。

・発達に課題がある子

・外国籍の子

・性的マイノリティの子

・被災者の子

　いじめが発生するメカニズムの中で紹介したとおり、加害者は相手の弱さを利用、もしくは弱さを作り出して、自分の立場を優位にします。その弱さを持っているのがマイノリティなのです。

　たとえば、こんな理論です。

・お前は人と違った見方や行動をする。みんなに合わせるべきだ

・お前は日本人ではなく外国人だ。日本人の心を知らなすぎる

・お前は異性のような振るまいをする。気持ち悪い

・お前は放射能を浴びている。みんなに悪影響を与える

　加害者は、少数派の中から弱さを見つけ出し、「みんなに悪影響を与える」という理由を作り出していじめるのです。

　もしあなたの学級にマイノリティの子どもがいれば、いじめにあうかもしれないと注意して見守ることが大切です。

第２・７節 いじめ加害者の共通点とは？

こんどは逆に、いじめの加害者にみられる共通点について紹介します。

国立教育研究所の客員研究員・滝充さんは次のように結論づけています。

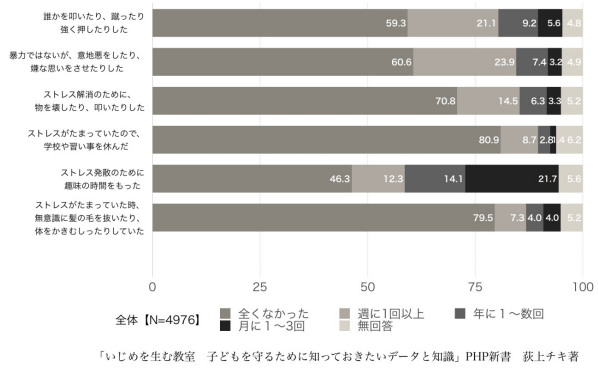
「加害者の子どもたちは、自分が置かれている環境（家族や学級など）に適応できず不満を抱き、ストレスを溜め、それを被害者の子どもに向けて発散している」

２０１７年、子どものストレス状況といじめの関係についての調査した報告があります。「ストレスを感じる時間帯はありましたか？」「ストレスに対してどのように対処しましたか？」などのアンケートを実施したものです。

この結果、約６割の子どもが、学校や家庭にストレスを感じていることがわかりました。では、どのような方法でストレスを発散しているのでしょうか。

図１をご覧ください。

図１　ストレスにどのように対処したか



「いじめを生む教室　子どもを守るために知っておきたいデータと知識」PHP新書　荻上チキ著

ストレスを発散するために趣味の時間をもった、と答えている子どもが半数います。一方で、誰かを叩いたり蹴ったり、意地悪したり物を隠したりした、と答えている子どもや、自分の髪の毛を抜いたり体をかきむしったりしたと答えている子どもが少なくありません。ストレスを暴力や自傷で発散させているのです。

もうおわかりでしょう。いじめの加害者には、ストレスを上手に発散させる方法を教える必要があるのです。これは外してはならない視点になります。

第２・８節 そもそも、なぜいじめるの？

　加害者は、なぜいじめをするのでしょうか？

　結論からいえば、いじめはダメだとわかっているけど面白いから。

　これを示す調査報告があります。１９８４年、森田教授らは、「持ち物隠し」「友達をからかう」といったいじめ行為が悪いことだと認識できているかどうか、子どもたちに調査しています。

　その結果、「悪い」と思っている子は、

　・持ち物隠し……97％

　・友達をからかう……91％

　この数字だけみると、きわめて高い規範意識を身につけているといえるでしょう。

　ところが、です。次の調査結果をご覧ください。

　・持ち物隠しは、調査した44学級のうち42学級で発生

　・友達をからかう行為は全学級で発生

　このように、実際は持ち物隠しも友達をからかう行為も多発していたのです。

　どういうことかわかりますか？

　つまり、ほぼ全員が「悪いことだ」と意識しているにもかかわらず、いじめは止まらなかったのです。調査チームの島和博さんは、この矛盾を「いじめを面白いと感じているからだ」と分析しています。

さらに次の調査結果をご覧ください。

・持ち物隠しは面白い、と反応した子どもが約２割

・友達をからかうのは面白い、と反応した子どもが約４割

つまり、「人をいじめてはいけない」という理性よりも、「いじめは面白い」という情動が上回ってしまったのです。

では、どうすれば、いじめを止めることができるのでしょうか。

内面の抑止力が働かないのであれば、外面の抑止力で止めるしかありません。

それは、友人の仲裁や教師の指導などがそれです。

とくに、いじめが起こった際の学校の対応が重要となります。

もう二度としてはならない、と心から思える指導をする必要があります。いじめ事案を決してあやふやに終わらせてはいけないのです。

第２・９節 いじめの加害者・被害者は、どのような関係？

いじめの加害者・被害者は、どのような関係なのでしょうか。

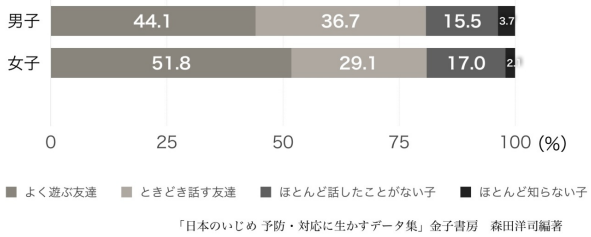
いじめの多くは学級の中、いつも遊んでいる仲間のあいだで発生しています。

全国の公立小学校５年生〜中学校３年生、６９０６人に実施した調査（１９９７年）によると、加害者の約８割は被害者と同じ学級でした。残り２割は、学級は違うが同じ学年だったケース。つまり、いじめの多くは学級で発生しているということです。

もう一つ、加害者の子どもがどれくらい親しいかを尋ねた調査を紹介しましょう。

「図２」をご覧ください。

図２　いじめの被害者と加害者はどんな関係ですか？



「日本のいじめ 予防・対応に生かすデータ集」金子書房　森田洋司編著

いじめの加害者と被害者は、日頃から仲が悪い子ども同士もしくは疎遠な関係だ、と思っている人が多いかもしれません。

しかし、結果は逆だったのです。

いじめがおこなわれる前は、親密か普通のつき合いができる関係でした。実態は「よく遊ぶ友達」がもっとも多く、「ときどき話す友達」と続いています。両者を合わせると、なんと８割。

いじめ自殺があった後、教師から「仲良しだと思っていたので、まさかいじめが起こっていたなんて考えられなかった……」という驚きが表明される場合があります。

いじめは、いつも遊んでいる友達の中で発生しやすいことを理解しておきましょう。

第２・１０節 いじめの四層構造って何？

　いじめは集団の問題です。

　いじめが起こった場合、加害者と被害者の対応だけに追われていませんか？　もちろん、両者に対する指導・支援も大切です。しかし見落としがちなのは、いじめを取り巻く「観衆」と「傍観者」の存在です。

　実は観衆と傍観者の存在が、いじめの発生に大きく影響しています。

　森田教授は、いじめの研究結果から「いじめの四層構造」を示しました。これは国の基本方針でも取り上げられています。

　図３のように、被害者と加害者のまわりには、はやし立てたり面白がったりする観衆や、見て見ぬふりをする傍観者の存在がいるのです。

　森田教授の研究によると、観衆や傍観者の数が増えれば増えるほどいじめが悪質化する、ということもわかっています。止めようとしない集団が増えるほど、いじめはエスカレートしていくのです。

いじめを取り巻く集団が、いじめの質に大きく関係していることが証明されました。

逆に言えば、「いじめは絶対に許さない」という集団であれば悪質化しないということです。

例えば、次のような集団を考えてみましょう。

いじめが起こったら、

・はやし立てずに「やめろ」と言う

・「人として恥ずかしい行為だ」と止めに入る

・ただちに、先生に助けを求める

このような人が圧倒的に多い集団であれば、いじめはエスカレートしません。いじめができない雰囲気になることは間違いないでしょう。

観衆や傍観者から、仲裁者へ。

この変革こそ、いじめが起こりにくい環境を作るカギなのです。

いじめを未然に防止、また再発を防止したいのなら、まず集団を指導しましょう。

第２・１１節 いじめが起こりやすい学級とは？

　文科省による全国調査と森田教授の研究から導き出された「いじめの発生率が高い学級の特徴」を３つ紹介しましょう。

・正しいことが正しいこととして通らない

・正直者がバカをみる

・先生が子どもたちにおもねる（機嫌をとる、へつらう）

　自分の学級をこのような雰囲気にしないように、という観点で、ぜひ知っていただきたいという思いから紹介しました。

　しかし、この理由だけでいじめが発生しているとは思わないでください。

　前述のとおり、文科省が３年にわたって追跡調査した結果では、約９割の子どもが「いじめをされた」「いじめをした」と回答しています。つまり、ほとんどの子どもが、いじめの加害者もしくは被害者になっていたのです。

　いじめはあって当たり前、どの学級でもいじめが起こる可能性があると認識してください。

第２・１２節 いじめは何月に起こるの？

　いじめの認知件数が集中している月があるのをご存知でしょうか？

　平成21年に発表された群馬県教育委員会の調査結果によると、５～６月、10月～11月に多発しています。これは長期休暇が終わり、人間関係が固定化されてくる時期と言えるかもしれません。

　脳科学者の中野信子さんは、著書「ヒトは『いじめ』をやめられない」の中で興味深い主張をされています。

「５月から６月、10月から11月というのは、日照時間が変わる時期にあたるので、セロトニンの合成がうまくできず、分泌液も減り、その結果、不安が強まり、『うつ状態』を経験する人が散見される季節なのです。『安心ホルモン』のセロトニンの不足を招くだけでなく、暴力性を高め、過激なギャンブルにはまるなど、悪い結果になることを承知しつつも、それを止められない『衝動性障害』を招くことがわかっています」

　つまり、この時期は日照時間が変化するためセロトニンの分泌量が減少し、自分の心や気分の変化に対してとても敏感になりやすい、というのです。

　いじめの認知件数が集中している月を知っていれば、この時期に対策を仕込むこともできます。いじめの未然防止や早期発見につな

がる取り組みを考えてみてはいかがでしょうか。

第２・１３節 いじめが起こる場所ランキング

森田教授の研究（１９９９年）によると、次のような結果がでています。

いじめが起こっている場所の一位は教室、二位は廊下・階段です。一方、時間帯でみると、一位は休み時間、二位は掃除の時間となっています。また、学校外のいじめは登下校時にもっとも多く発生しています。

もうおわかりですね。

いじめは大人がいない場所で起こっているのです。

皆さんは、ルシファー・エフェクトという言葉をご存知でしょうか？

・誰にも見られていない

・自分が特定されない

これらの条件が整っていれば、人は倫理的に正しくないことをする確率が高くなります。心理学者のフィリップ・ジンバルドーが研究結果から命名しました。普通の善良な人が、一瞬で悪魔（ルシファー）のように変容することから名づけられたのです。

この研究結果は、どのような人でも悪魔になる可能性があることを示しています。

では、これを防ぐにはどうすれば良いのでしょうか。

それは、「人の目があることを意識させる」ことです。

誰かが見ている状態にすれば、いじめは防げるのです。工夫できることはたくさんあるでしょう。

　でも、先生は本当に忙しい。休み時間は次の授業の準備など、やることがいっぱいです。学校に「見回りを強化せよ！」とはなかなか言いにくいでしょう。

　たとえば、PTAや地域のおじいちゃん、おばあちゃんに協力してもらってはどうでしょうか。
　ある県では、「暴力行為対策アドバイザー（警察OB）」に学校内を巡回してもらった結果、問題行動が激減した、という事例もあります。
　子どもたちをいじめから守るために、地域の人材を活用してみてはいかがでしょうか。

第２・１４節 ○○を作れば、いじめを早期発見できる

次は、いじめを早期発見するポイントです。

国の基本方針を読み解くと「○○を作れば、いじめの早期発見ができる」と述べていることがわかります。何だか分かりますか？

答えは「相談しやすい環境を作る」です。

手立てを２つ紹介します。

まず一つ目は、相談体制を整えること。もしいじめられても、信頼できる先生が学校にいればすぐに相談しますよね。でも実際にはそうならないことが問題なのです。

とくに小学校では、クラスの担任が一番身近な先生になります。ほとんどの科目を教わるのは担任の先生だからです。

しかし多くの子どもは、担任の先生に相談していないようです。それは、担任の先生に言ってもこの学級が良くなるとは思えない、と判断しているからではないでしょうか。

では、どうすればいいのか。

「いじめ対策組織の先生」に相談すれば良いことを教えてあげてください。（いじめ対策組織の役割ついては、後ほど詳しく説明します）

すべての子どもに、年度始めの全校集会で「いじめ対策組織の先生はこの人です」と紹介します。どの時間でも相談できることや、どのように対応し解決してくれるのか、詳しく説明しましょう。場合によっては、被害者の希望通りに対応できることも教えてあげま

す。とにかく、「あなたを守るためのいろんな先生がいる」ことを、メッセージとして伝えておくのです。

　それでも相談できない子どもがいます。悪質ないじめの場合は、第三者に相談できないよう、巧妙に被害者を追い詰めていきます。そんな時のために、二つ目の手立てがあります。

　それは「いじめアンケート」と「全員を対象とする個人面談」の実施です。
　いじめアンケートとは、いじめがどの程度起こっているかを把握するものです。この調査は無記名式が絶対原則。なぜなら、教師が気づかないいじめがどれくらい起きているか、把握するためのものだからです。
　実施方法は、まず無記名式のアンケートを家に持ち帰らせます。回収は封筒に厳封状態とし、教師が子どもから手渡しで回収します。
　アンケート内容については、簡単な質問でかまいません。
　・あなたはいじめを受けていますか？
　・あなたの周りに、いじめを受けている人はいますか？
　・心配なことはありませんか？

　アンケートを提出させたあと、全員を対象とする個人面談を実施します。

面談では、最近困っていることや先生に聞いて欲しい話など、悩みを中心に最近のようすを聞けば良いでしょう。もし悩みがなければ、クラスの雰囲気や困っていそうな子はいないか、などを聞けばいいのです。今は話すことがなくても、今後なにか話したくなったらいつでも相談にきて良いことを伝えておいてください。先生に相談すれば良い結果になるかもしれない……そう思わせることこそが、個人面談のポイントになります。

この面談は、いじめの抑止効果にもつながります。きちんとした形式でおこなう全員対象の面談は、「いつ、誰が、チクったか」わからなくなるのです。安易に加害行為をしている子どもには「バレるかもしれない」という抑止が働きます。

また、定期的なアンケートや個人面談は「いじめを撲滅させたい」という教師の本気度を伝える効果もあります。ていねいな実施は手間も時間もかかるからです。

教師からよく聞く意見は、「記名式のアンケートにすれば、回答してきた子どもとだけ話せばいいので効率的だ」というもの。

この考えは、教師の都合でしかありません。

学級で一斉に回答するスタイルだとすると、加害者は同じ場にいることが多い。長々といじめられたことを書いていたら、「あいつ、いじめのことを書いているんじゃないか」と思われるかもしれません。正直に書けないのは当然でしょう。

小学校高学年にもなれば、アンケートや面談が教師の都合で実施されているかどうか、簡単に察知します。

文科省の「生徒指導リーフ　アンケート・教育相談をいじめ『発見』につなげる」には、次のようにあります。

「事実、先生は、私たちのことを心配しているわけじゃない。いじめが起きると自分たちが困るから、アンケートしているだけだ。心配なのは自分たちのことだけ。その証拠に、『いじめの回答がなかった』と、単純に喜んでいる。そんな先生たちなど、怖くて話せない……そんなふうに訴える子どもが、実際にいるのです」

子どもは教師のことをじっと見ています。

教師が本気なれば子どもは心から安心します。

相談体制の強化、全員対象のいじめアンケート、個人面談の実施。これがいじめの早期発見のポイントです。ぜひ実施してください。

第２・１５節 教師が動けば必ず解決できる

最後に、教師が動けばいじめが解決することについてです。

１９９５年、森田教授らは、いじめられた子といじめを見た子に対して、

「いじめを教師に報告したらどうなりましたか」

と問うアンケート調査を実施しています。

結果、８割が「先生はいじめをなくそうとしてくれた」と回答しています。

あとの２割は「いじめを否定した」「いじめ対応をしなかった」ということになり、大問題になるのですが、この２割の議論はやめておきます。

８割の子どもに「その結果どうなったか？」を質問すると、

「いじめはなくなった」「いじめは少なくなった」の合計は６５・３％。「ひどくなった」は６・５％しかいませんでした。

つまり、学校の先生にいじめられていることを報告すれば、事態は好転するのです。よく「教師がいじめに介入すると、かえって事態が悪化する」と言う人がいますが、それは間違いです。

この調査がおこなわれたのは１９９５年。いじめ対応能力が向上している今、先生に報告すれば良い結果に結びつく割合が増えていることは明らかでしょう。

いかがでしたか？

いじめの基礎基本を知っていれば、未然に防止するためのさまざまな手立てが打てそうです。子どもたちに語る内容も見えてきます。

国の基本方針では一年に複数回、いじめにかかわる研修会を実施するよう訴えています。ぜひ、この14項目をあらためて確認してください。

教師が本気になれば、学校が変わります。

子どもを確実に守れます。

教師は最大の教育環境なのです。

いじめは
チームで戦え！
最強のマニュアルは
これだ！

第２・１６節 いじめはチームで対応する

　もし教室でいじめが発生した場合、教師は迅速ないじめの対応を実行しなければなりません。そこで大切なのは、決して一人で対応してはならないということ。どんなスーパーティーチャーであっても、一人だけの対応では隙が生まれます。複数の目で確認し、さまざまな視点から対応法を検討するべきなのです。

　ここで、最強の「学校いじめ対応マニュアル」を紹介します。

　このマニュアルは、国の基本方針に基づいて作成しているため、法的にも隙がありません。また、私が現場や教育委員会で学んだ成功例をもとに作成しています。つまり再発防止ができており、保護者などからのクレームも出にくいということです。

　ぜひ、各校で実践してください。

※まずはじめに、「いじめ対応の流れ」を12のステップで説明します。先頭のページにまとめを掲載しているので、それを印刷して綴じれば、各学校で「いじめ対応マニュアル（簡易版）」として使えるようになっています。ぜひご活用ください。

　また教育研究グループShinkaのホームページ（QRコード）にも、「対応マニュアル」「聴き取りメモ」「いじめ報告メモ」など、さまざまな資料をダウンロードできるようにしています。

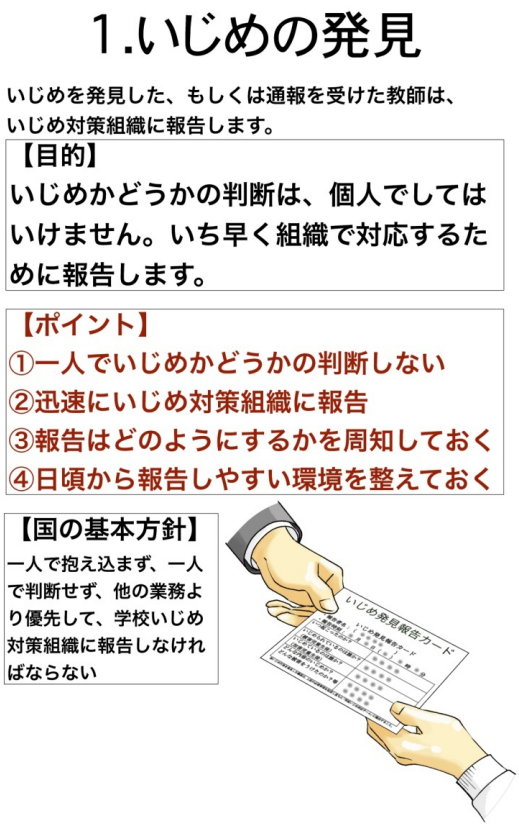
※イラストは広野りおさんに描いてもらいました。イラストは自由に使っていただいてかまいません。全国の学校で、対応マニュアルなどに貼り付けて使っていただきたいと思います。

　ではここから、最強の学校いじめ対応マニュアルを説明しましょう。

第２・１７節 最強の学校いじめ対応マニュアルはこれだ！

　ある学級で午前中にいじめが発生した場合を想定して、「いじめ対応の流れ」について説明していきます。

いじめ対応マニュアル



１．．いじめの発見

　いじめを発見した、もしくは通報を受けた教師は、いじめ対策組織に報告します。

　いじめ対応は、個人で行動してはいけません。いち早く対応するため、組織に報告する必要があります。

　ここでのポイントは、「迅速に組織へ報告」です。

　もちろん、いじめられている場面を目撃したならば、その行為を止めることが先決です。被害者の安全を確保した上で、迅速に報告します。

もう一つのポイントは、管理職をはじめ生徒指導主事などの担当者が報告しやすい環境を整えておくこと。「いじめはどこの学級でも起こる。だから一人で抱え込まず、一人で判断せず、すぐ報告しましょう」と日ごろから訴えておくことが大切です。

国の基本方針には、次のように書かれています。

「一人で抱え込まず、一人で判断せず、他の業務より優先して、学校いじめ対策組織に報告しなければならない」

もし子どもからいじめの報告や相談があったにもかかわらず、速やかに具体的な行動をとらなければ、子どもは「報告・相談しても何もしてくれない」と思い、これ以降いじめについて話してくれなくなるかもしれません。だから速やかに、いじめ対策組織へ報告する必要があるのです。

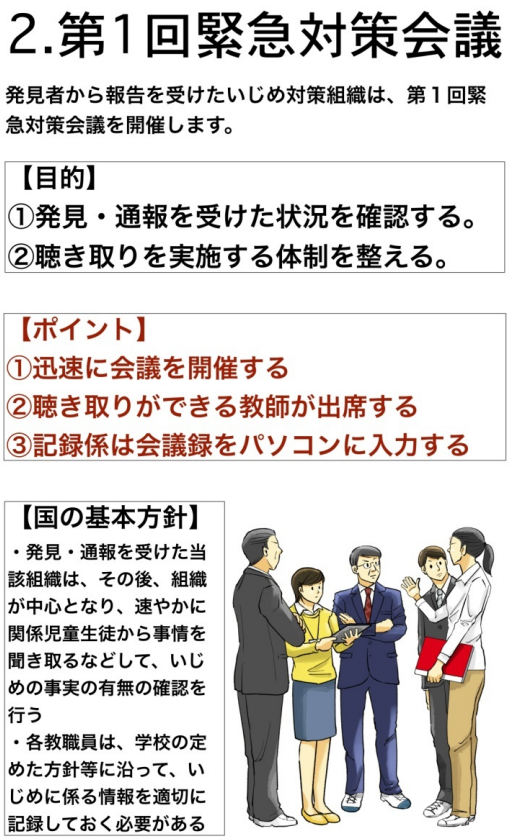
いじめ行為をいじめ対策組織に報告せず、抱え込んでいることが明らかになれば、処罰の対象になります。これは国の基本方針にも明記されています。

迅速に報告といっても、教師は授業の連続です。休んでいる暇もありません。学校によっては、報告を手早くおこなうため、「いじ

め発見報告カード」を徹底しているケースもあります。カードには「いつ」「どこで」「誰が誰に」「どのようないじめをしていたか」を書けるようになっています。

　また、誰に報告するか決めておくことも大切です。まずは○○先生、いなければ○○先生、どちらもいなければ○○先生、と明確に決めておきましょう。

　いじめ対応はスピードが命です。ただちに組織で対応するためにも、第一発見者の迅速な報告が何よりも大切なのです。



２．第１回緊急対策会議の開催

発見者から報告を受けたいじめ対策組織は、第１回緊急対策会議を開催します。

この会議の目的は主に２つです。

１　発見・通報を受けた状況を確認する

２　聴き取りを実施する体制を整える

ここでのポイントも、「迅速に会議を開催する」です。

当然ながら教師には授業があるのでスケジュールを工夫して開催しなければなりません。いじめは一大事であり、命にかかわる問題に発展する可能性もあります。場合によっては自習体制を組んででも開催することを検討しましょう。

二つ目のポイントは、子どもたちへの聴き取りを実施できる教師が出席するということです。

基本的には、一人の子どもに対して二人の教師（聴き取り役と記録係）が聴き取りをおこないます。担任一人だけで実施するのは簡単ですが、できる限り聴き取りの時点から複数体制で臨んでください。

この会議に参加するメンバーは「聴き取り」「家庭訪問」の実施を見据えて決定します。

三つ目のポイントは、この会議から記録係を決めて、会議録をパソコンなどに入力しておくことです。対応記録は今後、一貫した指導をおこなうために必要であり、全教職員と情報共有するための資料になります。万が一、重大な事態へ発展した際には、自分たちを守るための資料にもなります。いつ、どこで、誰が、何を決めたのか、何を話したのか、誰からどんな話があったのか、しっかり記録していきましょう。

「いじめの重大事態の調査に関するガイドライン」には、いじめに関する記録の保存として、次のように書かれています。

「原則として各地方公共団体の文書管理規則等に基づき、これらの記録を適切に保存するものとするが、個別の重大事態の調査に係る記録については、指導要録の保存期間に合わせて、少なくとも5年間保存することが望ましい」

教育委員会によっては、「第一次資料（いじめアンケート等）は児童生徒が卒業するまで保管。第二次資料（いじめに関する対応記録・議事録等）は5年間保管」とガイドラインに示しているところもあります。

国の基本方針には次のように書かれています。

「発見・通報を受けた当該組織は、その後、組織が中心となり、速やかに関係児童生徒から事情を聞き取るなどして、いじめの事実の有無の確認を行う」

重ねて述べますが、いじめ対応はスピードが命です。

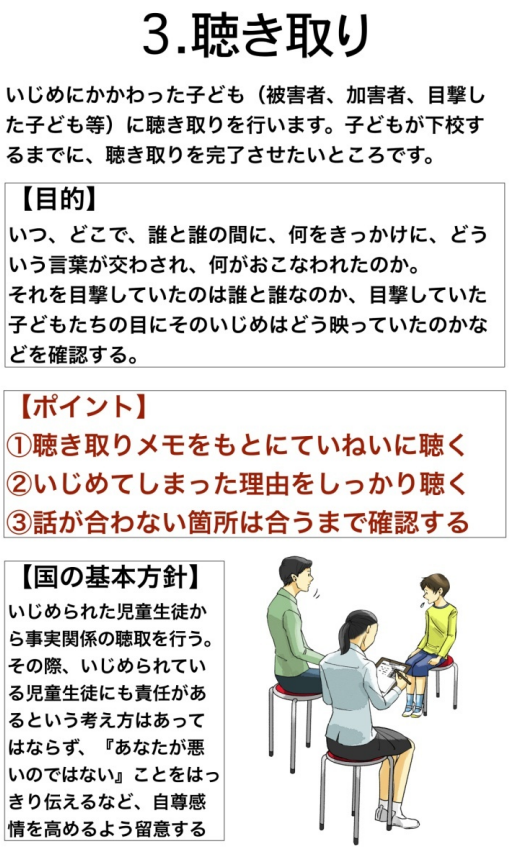
いじめの対応は、複数の教師が団結する体制を作れるかどうかがカギとなります。

そのためにも、第一回目の会議は重要です。学校長はドーンと構え、全員がこのいじめ事案をきっかけに成長させる決意をもち、前向きに取り組める雰囲気を作りましょう。

加害者への聴き取りをおこなったら、その日のうちにかならず保護者への面談も実行してください。なぜなら加害者の保護者、ある

いは加害者自身がいじめの隠蔽を図る可能性があるからです。

　もしいじめの発見が下校間際であれば、加害者への聴き取り時間が十分に確保できない可能性があります。加害者への聴き取りは、翌日に計画することも検討すべきでしょう。



３．聴き取りの実施

いじめにかかわった子どもに聴き取りをおこないます。

ここでいうかかわった子どもとは、被害者、加害者、目撃した子どもなどです。重大な事案については学年のすべての子どもが対象となる場合も出てくるでしょう。

理想としては、子どもが下校するまでに、聴き取りを完了させたいところです。

聴き取りは徹底した事実確認が重要です。

いつ、どこで、誰と誰の間に、何をきっかけに、どういう言葉が交わされ、何がおこなわれたのか。それを目撃していたのは誰と誰なのか、目撃した子どもたちの目にそのいじめはどう映っていたのか。

これらの事項を確認せずに指導することはできません。

加害者への聴き取りのポイントは、「どうしてこのようないじめをしてしまったのか」をていねいに聴き出すことです。

どんな事情があったとしても、いじめ行為はいけないことですが、とにかくいじめてしまった理由とその背景を聴き出すことが大切なのです。

理由を聴き出し、共感した上で、してしまったことはダメなんだと毅然とした態度で指導する。そうすることで加害者は、「先生は自分の話をしっかり聴いてくれた。その上で叱ってくれた」と感じるのです。

その後、家庭訪問で加害者の保護者に事実などを伝えに行きます。そこで加害者の保護者が「先生は被害者ばかり話を聞いている！エコひいきしている！」と炎上するパターンがよくあります。しかし、いじめた理由や背景までしっかり聞いたことを伝えれば、結果は変わるはずです。

加害者が複数いた場合は、聴き取りの結果、話が合わない箇所がでてくることもありえます。その場合は、話が合うまで徹底して確

認してください。最終的に嘘をついていた子どもには、それによって事態の解決を長引かせた要因となったことをしっかり指導しなければなりません。

　被害者への聴き取りは、まず安心させることが第一です。ひどく心が傷ついているので、絶対に先生が守るから安心してほしい、と伝えましょう。また、被害者は「いじめられるのは、自分にも悪いところがある」と思っているケースが多くあります。　「いじめる方が１００％悪い。いじめていい理由なんてない。あなたは悪くない」と教えてあげてください。

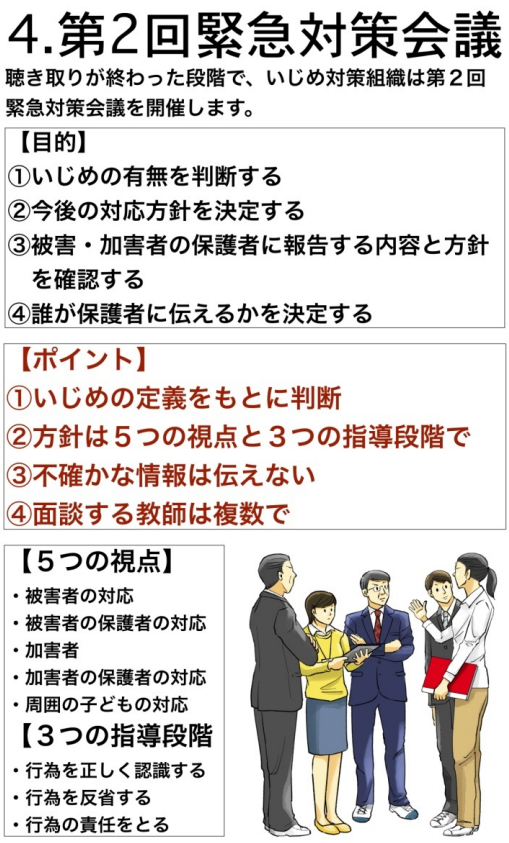
　国の基本方針には、、次のように書かれています。

「いじめられた子どもから事実関係の聴取を行う。その際、いじめられている子どもにも責任があるという考え方はあってはならず、『あなたが悪いのではない』ことをはっきり伝えるなど、自尊感情を高めるよう留意する」

　実際には、聴き取りが不十分で何回もやり直すケースがあるようです。それを防ぐためにも、学校で統一した「聴き取りメモ」を作成しておくことをおすすめします。
　聴き取る項目は次のとおりです。
　①誰が誰をいじめているのか（加害者と被害者の確認）

②いつ、どこで起こったのか（時間と場所の確認）
③いつ頃から、どのくらい続いているのか（期間）
④どんな内容のいじめか？どんな被害を受けたのか（内容）
⑤いじめのきっかけは何か（背景）
⑥いじめをしてしまった動機は何か（要因）
⑦いま、どう思っているのか？（心情）

聴き取りをていねいにおこなう。これがいじめ対応の基本です。聴き取りをおろそかにすれば、いじめの解消はできません。いじめの対応はスピーディーかつ、ていねいに実施しましょう。



４．第２回緊急対策会議の開催

聴き取りが終わった段階で、いじめ対策組織は第２回緊急対策会議を開催します。

この会の目的は主に４つです。

１　いじめの有無を判断する

２　今後の対応方針を決定する

３　被害・加害者の保護者に報告する内容と方針を確認する

４　誰が保護者に伝えるかを決定する

いじめの有無は、「いじめの定義」をもとに判断してください。

いじめの基礎基本で確認したとおり、被害者が心身に苦痛を感じているかどうかが最重要ポイントになります。

※いじめの基礎基本で述べた例外も含めて、客観的に判断してください。

今後の対応方針を決めるポイントは、大きく２つです。

１　被害者を守りきることを大前提とする

２　「５つの視点」と「３つの指導段階」から方針を考える

ここから、「５つの視点」について説明します。

【視点１】被害者の対応

被害者には、まず安心させることが重要です。もういじめは起こらない、先生が守ってくれると思ってもらうように対処することです。

安心させる例としては、次のような対処が挙げられます。

・学級に複数の教師を配置する

・登下校の時間をずらし、大人がつきそう

・休み時間や掃除の時間、朝の時間、終わりの時間などに教師が見守る

・信頼できる○○先生にいつでも相談してもいいことを伝える

・帰りに「今日は何もなかったか」と子どもに声をかける

・いじめが深刻な場合には、いじめた子どもを別室で勉強させる

もう一つ重要な点は、自尊感情の向上です。

被害者は「自分にも問題があるからいじめられたんだ」「家族に迷惑をかけてしまった」「自分なんていないほうがいい」などと考えているかもしれません。被害者の心は、いじめられたことでボロボロになっています。

あなたは悪くない。いじめる方が１００％悪い。あなたはいじめる側ではない、だから尊貴な人であることを教えてあげてください。

【視点２】被害者の保護者の対応

被害者の保護者には、事実を正確に伝えること、安心させることが何より大切です。被害者を安心させる具体的な支援を伝えてください。また、

・保護者のつらい気持ちや不安を共感的に受け止める
・家庭と連携を取りながら、解決に向かって継続的に取り組む
・家庭でも子どもの変化に注意し、些細なことでも相談してほしい

といった内容も伝えましょう。

【視点３】加害者の対応

加害者には、事の重大さを理解させ、心からの謝罪ができるよう粘り強く指導してください。

被害者の心身に重大な打撃を与えている場合は、一定期間、別室で学習させるべきです。また、警察と連携して指導することも躊躇してはいけません。

いじめは絶対に許さないという毅然とした態度で、厳しく指導すべきなのです。

その上で大切なのは、成長支援という観点から指導すること。「人は誰でも失敗してしまう。これをきっかけに成長できる。本当に強くやさしい人間に変わるのは今である」という観点から、激励していってください。

加害者の背景には、過剰なストレスを抱えている場合があります。そのストレスを除去する支援や発散させる方法を教えてあげることも検討すべきでしょう。

【視点４】加害者の保護者の対応

加害者の保護者には、まず事実を正確に伝えましょう。そのうえで、事の重大さを認識させ、我が子も大切にされていると思わせることが大切です。

被害者とその保護者がダメージを受けていることを、ストレートに伝えてください。また、いじめは決して許される行為ではないという毅然とした態度を示し、家庭での指導を依頼すること。

我が子も大切にされていると思わせるため、「教師が加害者に対し時間をかけて、いじめてしまった原因や背景を聞いた」という事実を伝えてください。「いじめたいなんて誰も思っていません。しかし、してしまった。それにはこんな理由があったのです」というストーリー。それを教師が理解し、加害者の保護者に話せるかどうかがポイントになります。

また、子どもの変容を図るために、今後の関わり方を一緒に考え具体的な助言をするなど、連携しながら支援を続けてください。

【視点５】周囲の子どもの対応

いじめは集団の問題です。観衆や傍観者が「いじめは絶対に許さない」と認識し行動に移せば、いじめは起こりにくくなります。

教師は、いじめは決して許されないという毅然とした態度を子どもたちに示してください。はやし立てたり見て見ぬふりをしたりする行為も、いじめを肯定しているということ。それも理解させる必要があります。

また、いじめを訴えるのは正義に基づいた勇気ある行動であることも指導してください。その上で、当事者だけの問題にとどめず、学級、学年、学校全体の問題として考え、傍観者から仲裁者への転換を促すのです。

次に「３つの指導段階」を説明します。これは加害者への指導ステップです。

いじめを解消するための最大の焦点は、加害者が心からの謝罪ができるかどうか。「もう二度とこのようないじめをしません」「本当に申し訳ない」と反省することが目標になります。それを達成するための３つの指導ステップについて、順に見ていきましょう。

第一段階は、自分の行為を正しく認識すること。

「正しく認識する」とは、自分の行為によって相手とその家族を苦しめてしまった事実を理解することです。

第二段階は、自分の行為を反省すること。

「反省する」とは、人を傷つける行為をもう二度としない、という誓いを立てることを意味します。

第三段階は、自分の行為の責任をとること。

「責任をとる」とは、傷つけた相手に心から謝罪し、今後の振るまいを通して、相手を安心させることです。

この会議では、聴き取り内容から「いま、加害者はどの段階なのか」「今後、第三段階までどれくらいの時間を要するのか」といった点を確認します。

いつまでに、どのような指導で第三段階を目指すのか、方針を立ててください。

注意すべきポイントは、被害・加害者の保護者に対し、不確かな情報を伝えないこと。正確でない情報を伝えてしまったがゆえに、保護者が学校に不信感を持ってしまい、二次的な対応に追われたというケースを何度もみてきました。

・現時点で伝えられる内容は何か？

・伝えるべき学校の対応方針は何か？

これらをしっかり確認しましょう。

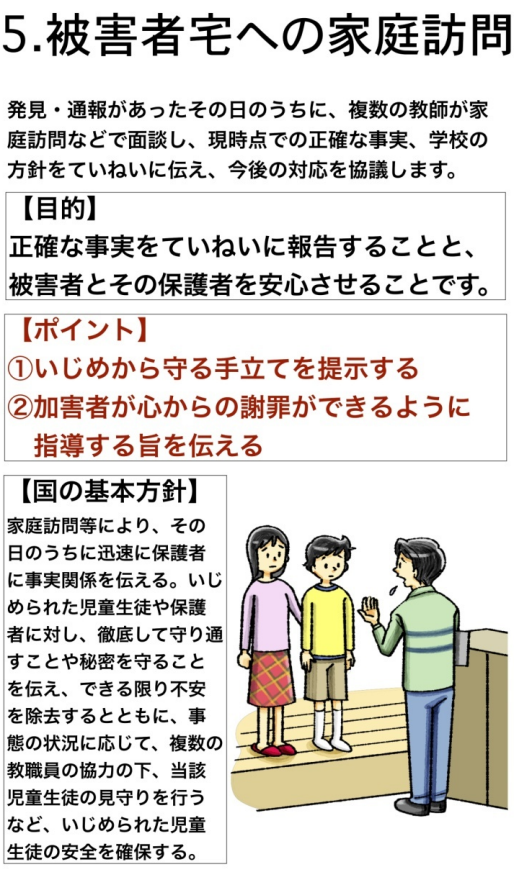
保護者には、かならず複数の教師で面談してください。担任まかせにしないこと。電話で済ませるのではなく、対面して伝えることが大切です。

この会議で話し合うべき内容は重要です。なぜなら、

・被害者をどう守っていくのか
・加害者に事の重大さをどう認識させるのか
・どうやって責任をとらせるのか

といった重要な対応方針を決定するからです。

この方針がしっかりしていれば、家庭訪問で保護者をしっかりと味方につけることができます。



５．被害者宅への家庭訪問の実施

発見・通報があったその日のうちに、複数の教師が家庭訪問などで面談し、現時点での正確な事実と学校の方針をていねいに伝え、今後の対応を協議します。

ここでの目的は、正確な事実をていねいに報告することと、被害者とその保護者を安心させること。いじめから守るための具体的な手立てを提示してください。

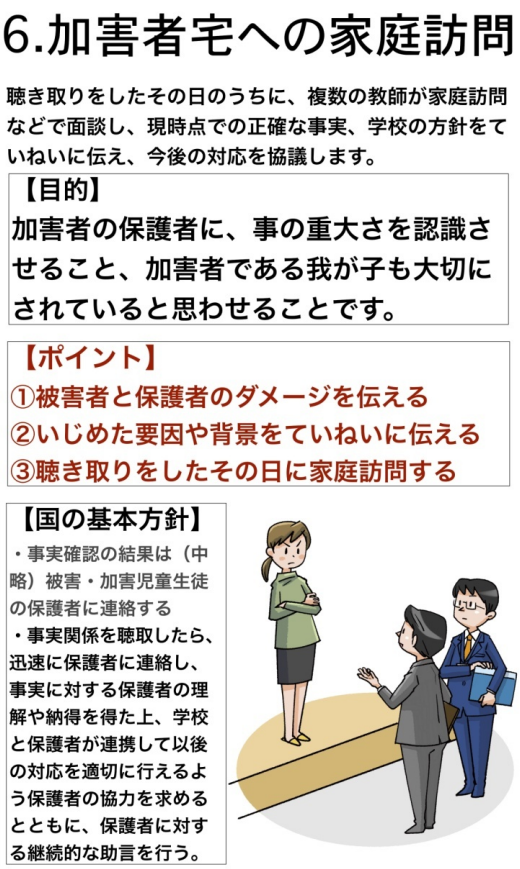
また、学校として、加害者が心から謝罪ができるように指導する旨を伝えます。

国の基本方針には、次のように書かれています。

「家庭訪問等により、その日のうちに迅速に保護者に事実関係を伝える。いじめられた児童生徒や保護者に対し、徹底して守り通すことや秘密を守ることを伝え、できる限り不安を除去するとともに、事態の状況に応じて、複数の教職員の協力の下、当該児童生徒の見守りを行うなど、いじめられた児童生徒の安全を確保する」

もし被害者が信頼している教員がいれば、その教員とつなげましょう。家庭訪問に同席させることはもちろん、今後その先生に相談できる体制をつくることも大切な支援です。

この家庭訪問のカギは、被害者とその保護者に「学校の先生は加害者から守ってくれる」と安心させることができるかどうか、なのです。



６．加害者宅への家庭訪問の実施

聴き取りをしたその日のうちに、複数の教師が家庭訪問などで面談し、現時点での正確な事実と学校の方針をていねいに伝え、今後の対応を協議します。

いじめ問題でトラブルになる要因の一つが、加害者の保護者です。

「うちの子だけが悪者か？　学校は被害者の味方じゃないか！」と炎上し、大人の問題へと発展していく場合すらあります。

家庭訪問の最大の目的は、加害者の保護者に事の重大さを認識させること。そして、加害者である我が子も大切にされている、と思わせることです。

まず、事の重大さを認識させるため、被害者および保護者が受けた心身のダメージを伝えましょう。そのうえで「我が子も大切にされている」と思わせるには、時間をかけて加害者への聴き取りを実施すること。特に、なぜいじめてしまったのか、背景や要因をていねいに聞いてください。それを伝えることで、「先生は、我が子がなぜいじめてしまったのかも時間をかけて聞いてくれている」と思わせることができるのです。

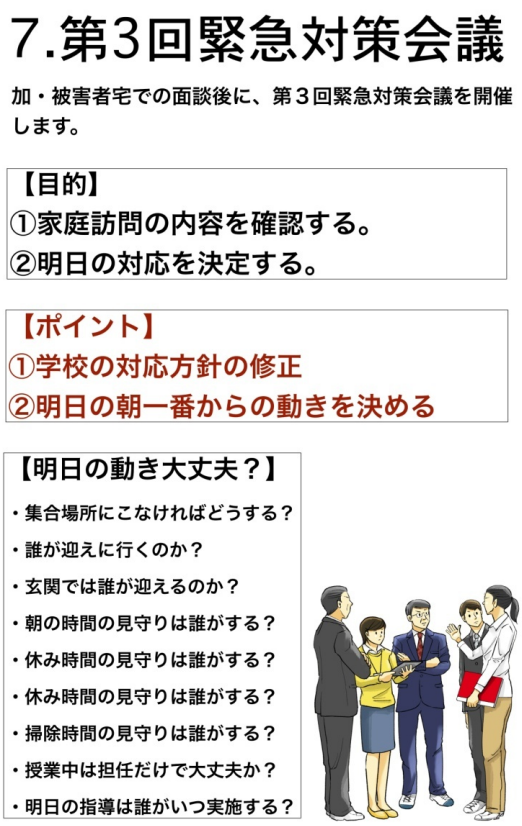
この家庭訪問はかならず、聴き取りをしたその日のうちに実施してください。日をまたぐと加害者の保護者、あるいは親子が結託して、いじめの隠ぺいを図る可能性があるからです。

国の基本方針には、次のように書かれています。

「事実確認の結果は（中略）被害・加害者の保護者に連絡する」
「事実関係を聴取したら、迅速に保護者に連絡し、事実に対する保護者の理解や納得を得た上、学校と保護者が連携して以後の対応を適切に行えるよう保護者の協力を求めるとともに、保護者に対する継続的な助言を行う」

　加害者の保護者が子育てに悩んでいるケースもあります。その際には、スクールカウンセラー（心理の専門家）やスクールソーシャルワーカー（福祉の専門家）を紹介し、専門的な視点から支援しましょう。

　ともあれこの面談は、加害者の保護者に対し「我が子も大切にされている」「これをきっかけに我が子を成長させていきたい」と思わせることがカギとなります。



７．第３回緊急対策会議の開催

各保護者との面談後に、第３回緊急対策会議を開催します。

この会議の目的は主に２つ。

・家庭訪問の内容を確認する

・明日の対応を決定する

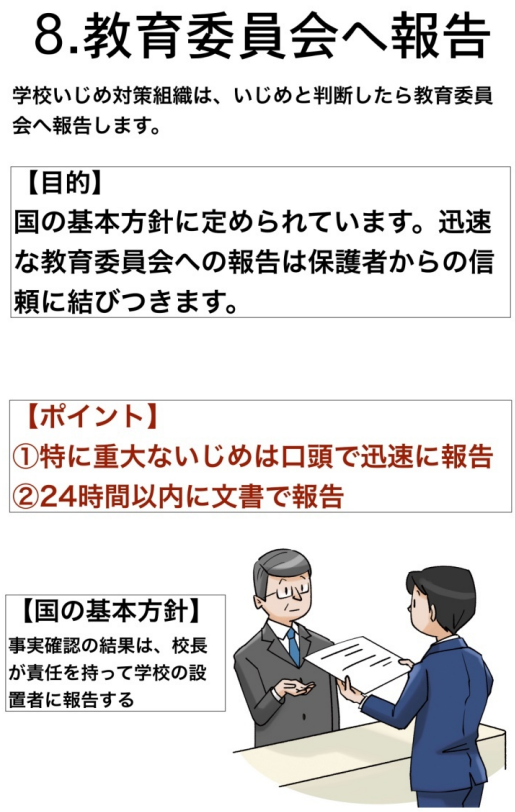
ここでのポイントは、学校の対応方針の修正です。

おそらく各保護者との面談により、さまざまな要望が出てくるでしょう。例えば、

・教室に入れないといっているので、別室対応してほしい

・登校の時間をずらしたい
・登校班を変えてほしい
・もう少していねいに聴き取りをしてほしい
・加害者を教室の前で謝罪させろ
などです。これらの要望に応える場合もあれば、時間をかけて保護者の間違いを正さなければいけないこともあります。

もう一つのポイントは、明日の朝一番から動ける体制を決めておくこと。
・もし、登校班の集合場所にこなかったらどうするのか？
・誰が迎えに行くのか？
・玄関では誰が迎えるのか？
・朝の時間、教室の見守りは誰がするのか？
・休み時間の見守りは誰がどこでする？
・昼休みの見守りは誰がどこでする？
・掃除時間の見守りは誰がどこでする？
・授業中は担任だけで大丈夫か？
・明日の指導は誰がいつ実施するのか？
最悪の場合も想定して、体制を整えておくべきでしょう。この会議では、今後の対応をどのように修正するかを話し合い、明日の具体的な対応を確認してください。



８．市教育委員会に報告

学校いじめ対策組織は、いじめと判断したら教育委員会へ報告することが義務づけられています。

教育委員会への迅速な報告は、保護者の信頼に結びつくことも知っておいてください。私は市教育委員会に勤務していますが、ここ数年、被害者の保護者から「○○学校から、いじめの報告は入っていますか？」という、学校への怒りと不信感に満ちた連絡が入ることがしばしばあります。

私が所属している市では、いじめの判断から24時間以内に教育委員会へ報告することを学校に徹底しています。保護者に対し、「○○

学校から報告は入っています。いじめと判断して、迅速に組織対応すると聞いています」とお答えすると、態度が一変して落ち着いたというケースもたくさんありました。

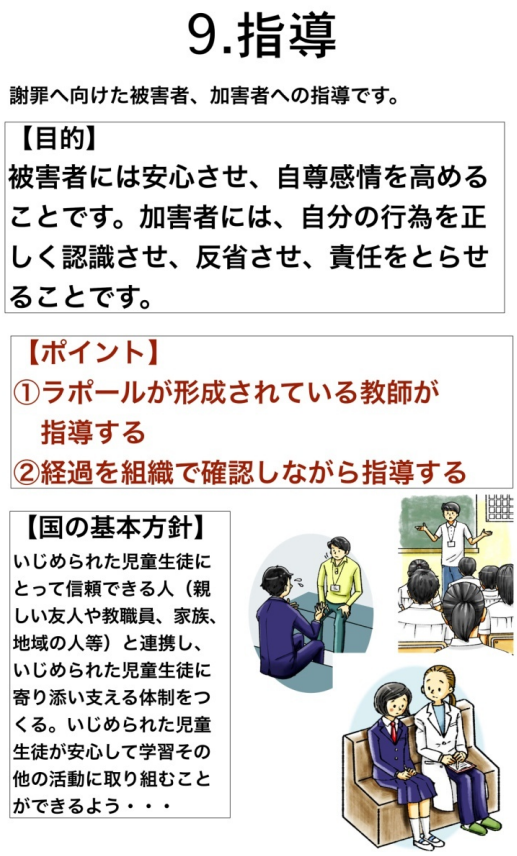
　とくに最近の保護者は、「学校はいじめを隠蔽する」「いじめ対応が遅い」という偏見をもっているようです。このような意味からも、学校はできるだけ早く教育委員会に報告しましょう。

　とくに重大ないじめの場合は、いじめを認知したらすぐに、教育委員会に口頭で報告しておくこと。それ以外は、各教育委員会が指定した方法にのっとって報告しましょう。決まっていなければ、いじめと判断した24時間以内に、文書で教育委員会へ報告することが望ましいでしょう。

　記録係を任命された教師は、第３回緊急対策会議の終了時点で「いじめ報告書（速報）」が完成している状態をめざしてください。

　国の基本方針には、次のように書かれています。

「事実確認の結果は、校長が責任を持って学校の設置者に報告する」



９．指導

被害者、加害者への指導です。

※周囲の子どもたちへの指導は、謝罪後の再発防止で触れます。

まず被害者を指導する目的は、安心させることと、自尊感情の向上です。

そして加害者を指導する目的は、自分の行為を正しく認識したうえで反省し、責任をとること（心からの謝罪をおこなう）になります。

ここでのポイントは、加・被害者が信頼している教師が指導すること。

ラポールという言葉をご存知でしょうか？

フランス語で「橋をかける」という意味の言葉ですが、心理学では「親密な関係」「信頼関係」などと訳されます。

あなたが打ち解けた状態にいるとき、相手のことを信頼しているとき、一緒にいて楽しいと思えるとき、ラポールが形成されている状態であるといえます。

ラポールが形成されている人には、ふだん言いにくいことや抑え込んでいた思いを出せるようになります。また逆に、相手の言うことを素直に聞くことにもつながります。

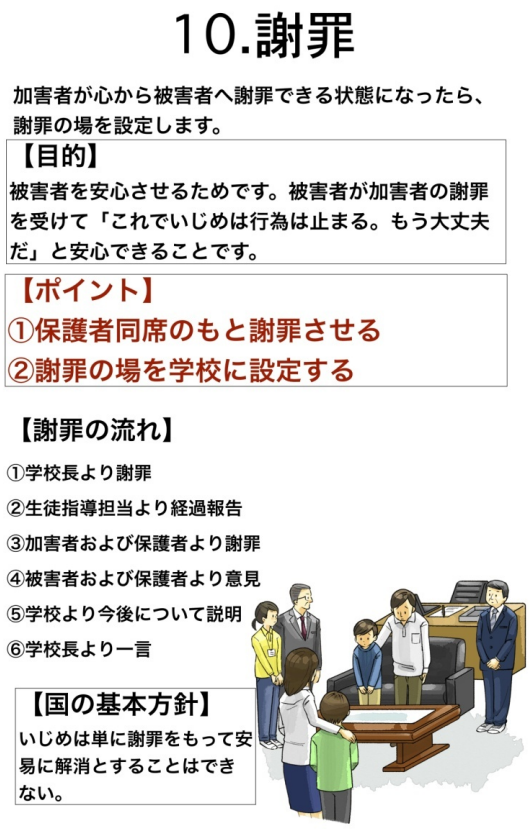
担任と子どもとの間でラポールが形成されていない場合は、ほかの手段も検討してください。もし担任以外にラポールが形成されている教師がいれば、指導を任せることも一つの手です。担任による指導が基本ですが、それに固執してはいけません。なぜなら、これは命にかかわる問題だからです。

もう一つのポイントは、指導を一人で抱え込まないこと。経過をいじめ対策組織で確認しながら、指導をすすめることが大切です。

国の基本方針には、次のように書かれています。

「いじめられた児童生徒にとって信頼できる人（親しい友人や教職員、家族、地域の人等）と連携し、いじめられた児童生徒に寄り添い支える体制をつくる。いじめられた児童生徒が安心して学習その他の活動に取り組むことができるよう（中略）環境の確保を図る」

まず被害者には安心と自信を与え、その後、加害者が心から被害者へ謝罪できるように指導することが大切です。



10．謝罪

加害者が心から被害者へ謝罪できる状態になったら、謝罪の場を設定します。

謝罪の目的は、被害者を安心させるため。被害者が謝罪を受け入れ「これでいじめ行為は止まる。もう大丈夫だ」と安心できるかどうかがカギとなります。

ポイントは、保護者同席のもとで謝罪させることです。

いじめは、被害者および保護者の心身に大きなダメージを与える行為です。軽く考えてはなりません。もう二度と繰り返させてはな

らないのです。

　だから、保護者も同席させて「おおごと」にする必要があります。子ども同士の謝罪だけで終わらせてはいけません。

　自分の親が、一緒に頭を下げている。これは加害者にとっては大きな打撃です。このようなことを繰り返してはならない……そう思わせることが大切です。

　また、自分のために親が一緒に謝罪してくれるということは、心の奥底で愛情を感じることにつながるのではないか、と私は思います。謝罪の場は、加害者にとっても成長するチャンスになると私は信じています。

　もう一つのポイントは、謝罪の場を学校に設定すること。

　よくあるトラブルの例を挙げましょう。

　加害者の自宅へ家庭訪問した際、保護者が「申し訳なかった。すぐに被害者の自宅へ謝りに行きます」という話になりました。そこで教師は一件落着とみなし、保護者間だけで謝罪を完了させようとしてしまいます。

　しかし、謝罪の場でトラブル発生します。

　被害者の保護者が、加害者の保護者に暴言を吐き、叱りつけてしまうのです。その発言を聞いた加害者の保護者が反論し、さらに被害者の保護者は「まったく反省していない。明日から我が子を登校させることはできません！」と、次は学校を攻撃してしまうのです。

こういったトラブルを避けるためにも、謝罪の場は学校の校長室などに設定し、教師によって進行することがベストです。

進行例を紹介しましょう。

①学校長より謝罪

いじめが学校の管理下で発生したのなら、まず学校側が謝罪すべきです。

②生徒指導担当者より経過報告

いじめの発生から指導までの経過を説明します。

まずは、被害者および保護者が心身ともに苦しんでいたこと、そして加害者が心から反省し、謝罪したいという思いがあることも伝えます。

③加害者および保護者から謝罪

④被害者および保護者から意見

⑤学校より今後の対応について説明

今後３ヶ月間は見守り期間として支援することを、具体的に述べます。

⑥学校長より一言

今後、二度といじめ行為が発生しないよう、学校、家庭、地域が連携して取り組んでいくことを述べます。

国の基本方針には、次のように書かれています。

「いじめは単に謝罪をもって安易に解消とすることはできない」

ともかく、この謝罪により被害者および保護者が安心すること。それが何より大切です。加害者および保護者に対しても、事前に目的や流れを説明するなどの準備をしておきましょう。

11.再発防止

謝罪から３か月間が勝負です。この間に被害者・加害者・周囲の子どもたちに対する具体的な支援を実施します。

【目的】
・被害者の心の回復
・加害者が抱えるストレス等の問題の除去
・集団が新たな活動に踏み出すこと

【ポイント】
①関係機関を巻き込む
②ケース会議を開いて支援方法を決める

【国の基本方針】
学校は、いじめが解消に至っていない段階では、被害児童生徒を徹底して守り通し、その安全・安心を確保する責任を有する。学校いじめ対策組織においては、いじめが解消に到るまで被害児童生徒の支援を継続するため、支援内容、情報共有、教職員の役割分担を含む対処プランを策定し、確実に実行する。

11．再発防止の支援を実施

いじめは再発する可能性が高いため、謝罪から３か月間が勝負です。この間に被害者、加害者、周囲の子どもたちに対する具体的な支援を実施していきます。

それぞれの目的は次の通りです。

・被害者の心の回復

・加害者が抱えるストレスなど問題の除去

・集団が新たな活動に踏み出すこと

これらをもってはじめて、本当の意味でいじめ問題を乗り越えた状態といえます。

ここでのポイントは、関係機関を巻き込むことです。

被害者の心がひどく傷ついている場合は、心の専門家であるカウンセラーにつなぎましょう。

加害者が抱えるストレス要因が家庭環境にある場合は、福祉の専門家であるソーシャルワーカーにつなぎましょう。

いじめは人権を脅かす恐ろしい行為です。それを教えるため、集団に対して弁護士や警察官から指導してもらうのも一つの手です。

活用できる資源はすべて使いましょう。

もう一つのポイントは、ケース会議を開いて支援方法を決定すること。ケース会議とは、個別の対応が必要な子どもについて情報の交流をし、今後の支援方針を具体的に決めていくためのものです。

この会議には、支援する関係教員とともに、カウンセラーやソーシャルワーカーなども参加してもらい、目標、支援方法および計画を立てていきます。

ケース会議の流れを説明しましょう。

①準備

日程調整や参加者の選定。

レジュメ、子どもの様子をまとめた書類を作成。

当日の司会と記録係を決定。

参加者に、会議で何を話し合うか、どのように進めるかを事前に周知しておく。

②問題の明確化

子どもや家族状況について情報を共有する。

問題を行動レベルで確認していく。

③本人の強み確認

支援で役立ちそうな本人の「強み」を探す。

④目標設定

期間は3か月。

そのあいだでどのように変わってほしいのか、肯定的な表現で具体的に考える。

目標を行動レベルで確認し、明確にする。

⑤問題の背景要因の検討

問題行動に影響を与えていると考えられる背景や要因を検討する。

⑥支援方法について案を出し合う

目標に近づくために、何をすればよいかを考える。

誰がいつ、どこで、どのくらいの頻度でおこなうのか、支援方法を発表する。

⑦支援方法を決定

効果が高く実現可能なものを選ぶ。

⑧支援計画を立てる

具体的な支援計画を考える。

評価方法や評価の時期も決める。

⑨支援の実施

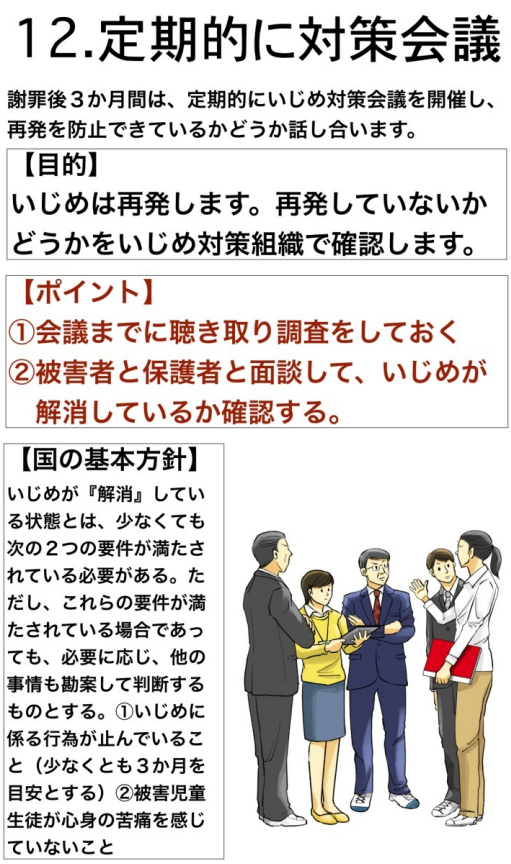
⑩支援の効果を検証

　このように、さまざまな項目を会議で決め、支援していきます。いじめ事案をむしろ成長するチャンスと捉え、実行していきましょう。

　そして、忘れてはならないのが、周囲の子どもたちです。
　いじめは集団の問題です。被害者、加害者を取り巻く観衆や傍観者が仲裁者へ変われば、いじめはなくなります。いじめを自分の問題として捉えさせることです。たとえ、いじめを止めさせることはできなかったとしても、誰かに知らせる勇気を持つべきであることを教えてください。
　いじめに関する教材を使って授業をしたり、学級全体で話しあったりして、いじめは絶対に許されない行為であることを認識させましょう。

　国の基本方針には、次のように書かれています。

「学校は、いじめが解消に至っていない段階では、被害者を徹底して守り通し、その安全・安心を確保する責任を有する。学校いじめ対策組織においては、いじめが解消に到るまで被害者の支援を継続するため、支援内容、情報共有、教職員の役割分担を含む対処プランを策定し、確実に実行する」
　この３か月間で被害者、加害者、周囲の子どもたちに何ができるか、教師は真剣に考え、情熱を燃やして取り組んでください。



12．いじめ対策会議の定期開催

謝罪後３か月間は定期的にいじめ対策会議を開催し、再発を防止できているかどうか話し合います。

重大ないじめ事案では週に一回、軽微な事案でも月に一回はかならず開催し、確認してください。

ここでのポイントは、会議までに聴き取り調査をしておくことです。

担当者は、被害・加害者、各保護者から、気になることはないかを聴いておいてください。もちろん、これらの発言や会議の議事録

も記録し、残しておきましょう。
　支援が正しく進んでいるのか、修正すべきなのか、いじめが再発していないかなど、複数の教師で確認してください。

　国の基本方針には、次のように書かれています。

「いじめが『解消』している状態とは、少なくても次の 2 つの要件が満たされている必要がある。ただし、これらの要件が満たされている場合であっても、必要に応じ、他の事情も勘案して判断するものとする。①いじめに係る行為が止んでいること (少なくとも 3 か月を目安とする) ②被害者が心身の苦痛を感じていないこと」
　いじめが解消されているかどうかは、謝罪から 3 か月後、いじめ解消の定義にもとづいて判断します。
　その際には、被害者および保護者と面談して、解消のための 2 つの要件を確認してください。電話で済ましてはいけません。
　面談でしっかり確認できれば、いじめ解消です。

　いかがでしたか？
　これが国の基本方針にもとづいた、法的に隙のない対応です。そして、最優秀の学校が実践している、再発を防止できる可能性の高い対応です。
　ぜひ、あなたの学校においても参考にしていただきたいと思っています。

いじめが起こりにくい
環境をつくるカギは
自己有用感だ
「あなたのおかげ」
「ありがとう」
を浸透させよ

第２・１８節 いじめが起こりにくい環境をつくるカギは自己有用感

いじめは集団で起こります。

では、いじめが起こりにくい集団にするには、どうすればよいのでしょうか。

文科省の研究結果から導き出された答えがあります。

それは、一人一人の自己有用感を高めること。

自己有用感が高い集団は、いじめが起こりにくいという結果がでています。

つまり、いじめが発生するかしないかは、子ども一人一人の自己有用感にかかっているのです。

そもそも自己有用感とは何でしょうか？

文科省国立教育政策研究所は、自己有用感について次のように定義づけています。

「人の役に立った、人から感謝された、人から認められた、という自分と他者（集団や社会）との関係を自他共に肯定的に受け入れられることで生まれる、自己に対する肯定的な評価」

最終的には自己評価であるとしても、他者からの評価を強く感じた上で形成される点がポイントになります。

単に「学級でいちばん字がうまい」という自信ではなく、「学級のなかでいちばん英語が上手なので、英語スピーチコンクールの代

表に選ばれた。みんなの期待に応えられるように頑張りたい」という自信です。厳密に言えば、学級でいちばんかどうかは重要ではありません。

　では、自己有用感はどんな場面で生まれてくるのでしょうか。
　自己有用感は、他者からの好意的な評価によって感じることができます。相手の良さを認めることで、自己有用感が生まれるのです。
　たとえば、次のような会話を考えてみましょう。
　生徒「おれ、苦手なこともあるけど、掃除だけは得意なんです。
　　みんなのために、掃除を頑張ります。」
　先生「掃除が得意なんて、素晴らしいですね。
　　いつも、自分のことだけではなく、みんなのために活動してくれて
　　ありがとう。先生もがんばるわ。」
　先生だけでなく、子ども同士が互いの良さを認め合うことで、自己有用感に満ちあふれた居心地のよい学級へとつながっていくのです。
　子どもの自己有用感を高める上で、押さえておきたいポイントがあります。
　それは「褒める」と「認める」の違いです。
　大人は、「褒めること＝認めること」だと思うかもしれません。
　しかし子どもには違いがあるようです。事実、「そんなこと褒められてもうれしくない」という発言もよく聞きます。

いったい何が違うのでしょうか？

どうやら大人は、子どもと接する場面においては、大人の基準で褒めていることが多いようです。その基準より高ければ「よくやったね」となり、低ければ「頑張りなさい」となります。

しかし、子どもが「認めてもらいたい」と思うときは、大人ではなくその子の基準で褒めてほしい。その子なりのこだわりで努力したり、工夫したりしたことを認めてほしいのです。

逆にいえば、自分がさほど努力もしていないことを「よく頑張りましたね」と褒められても、あまりうれしくないのです。

子どもの行動と向き合うことなく、表面的にお世辞を言ったりちやほやしたりしても、子どもの自己有用感や自尊感情を高める結果には至らないでしょう。

ここでアメリカの興味深い研究結果をご紹介します。

１９８６年〜１９８９年、アメリカのカリフォルニア州が予算24万５０００ドル（２５００万円相当）を支出して、「自尊感情と社会的結果にかかわる研究」を実施しました。大人が子どもを褒めることで自尊感情を高めれば、問題行動が減るのではないかと考え、実験をおこなったのです。

その結果は意外なものでした。10代の妊娠、飲酒、薬物乱用といった問題行動と自尊感情の関係は、かぎりなくゼロ。ほぼ無関係であると結論づけたのです。

子どもたちを徹底して褒めることで自尊感情を高めようとする教育は、自分勝手で自己中心的な子どもが増えるという当初の目標とはほど遠い結果に終わりました。

大人の基準で褒める教育活動だけでは、「俺が、俺が」と自己主張するわがままな子どもが増えてしまうのです。

自尊感情は、自分に対する自己評価が中心です。それに対して自己有用感は、自分に対する他者からの評価が中心となります。「人の役に立った」「人から感謝された」「人から認められた」など、相手の存在なしには生まれてこないという点で、自尊感情とは異なるのです。

また、自己有用感と自尊感情は、自己を肯定的にとらえる点では同じですが、他者の存在を前提としない自尊感情は社会性に結びつくとは限りません。

自己有用感に裏づけられた自尊感情を高めなければいけないのです。

ここまで踏まえた上で、いじめが起こらない集団をつくる手順は次のようになります。

・日々の教育活動に「自己有用感」を育む視点を入れる

↓

・社会性が育まれ、他者を攻撃する可能性が低くなる

↓

・いじめが起こりにくい集団が形成される

自己有用感を高めるためには、子ども同士が互いの良さを認め合う環境にする必要があります。どのような教育プログラムを組めばよいのでしょうか。

ひとつの例として、栃木県教育委員会が実施した自己有用感の研究結果を紹介しましょう。

自己有用感は、おもに「存在感」「承認」「貢献」という三つの要素から構成されています。これらが互いに関連しあうことで、自己有用感が高められるのです。

・存在感…自分は他者や集団の中で価値ある存在である
・貢献……自分は他者や集団に対して役に立つ行動をしている
・承認……自分の行動や存在は、他者や集団から認められている

まず土台として、安心感や信頼感という関係性が必要です。その上で、自己有用感の三要素である「貢献」「承認」「存在感」を高めることが大切です。研究では、その手立てとして４つのポイントを示しています。

１　教師が子どもをよく見て、その子に応じて認める
２　教師が子どもの話をじっくり聴いたり、子どもに話しかけたりする
３　子どもに活躍の場を与えて、見守り、やり遂げさせ、達成感を味わわせる
４　子ども同士が認め合う場を設定するなど、人間関係づくりを支援する

この４点を日々のさまざまな教育活動で実践していくことが大切です。

次に、私の体験談を２つ紹介します。いずれも自己有用感を高めることにつながった実践です。

一つ目は、いじめ事案をきっかけに「大縄跳び１０００回を跳ぶ」という目標を立て、成功したという実践です。

二つ目は、学級崩壊を経た６年生の子どもたちがみずから考え、「PEACE FORUM」を開催し、地域の人々を驚かせた実践です。

どちらも新聞社から取材を受け、掲載された実績があります。

いじめは被害者および保護者にとって、非常につらいものです。その担任や学校も本当に苦しい。でも、一番苦しんでいるのは被害者です。

だからこそ、いじめを絶対になくさなければなりません。

もう二度と繰り返さないように、まずは担任が、そして加害者、周囲の子どもたちが変わらないといけないのです。

第２・１９節 自己有用感を育む実践その１「大縄跳びの奇跡」

「先生、私の机の上が真っ白です……」

２学期のある朝、職員室に入ってきて泣きながら彼女が言いました。

急いで教室に行ってみると、

彼女の机一面に白いチョークの粉がまき散らされていました。

絶対に許されない、いじめ行為です。

私はすぐさま、ぞうきんでチョークの粉をふき取り、

「心配せんといてな。先生が絶対に守るからな。大丈夫」

と、必死の思いで声をかけていました。

彼女はずっと泣いていました。

「誰や、こんなひどいことをしたやつは……絶対に許せない」と思いながら、まず彼女を保健室に連れていきました。そして私は、いじめ事案の報告をするために職員室にいきました。

そこでわかったのは、前日の放課後、私のクラスの子どもが遅くまで学級に残っており、他の教師が注意していたという事実。

「やったのは、うちの学級の子に間違いない。でも、どうして……」

戸惑いながらも、

「いじめは絶対に許さへん！　かならずよい結果に結びつけてみせる」

と考え、学級でとことん話し合うことにしました。

長い長い話し合いでした。その中で、実は私がやりました、と男女２名ずつが手をあげて泣き出しました。

　また、ほとんどの子が彼女をいじめたことがある、ということもわかりました。その理由は、服装や話し方が少し変わっていたから。
　その日の放課後、校長先生や学年の先生とともに、彼女の家へ家庭訪問に行き、事実の報告と、安心できる学級にすることを誓いました。
　でも、いったいこれからどうすればいいのか。本当に悩みました。
　そんな時、先輩の先生から、
「荒井先生、みんなで何か目標を立てて達成させる、というのはどう？」
とアドバイスを受けたのです。
　次の日、私は真剣に訴えていました。
「人と違うって悪いこと？　顔、声、好きなもの、みんな違うやろ。違いがあるから人間って素晴らしいんじゃないの？」
　気がつくと、私は泣きながら訴えていました。
「この学級は最悪な状態や。本当に悲しい。でも、先生は日本一良い学級にしたい。みんなはどう思う？　思いやりあふれる学級にせえへんか？　みんなが心を一つにしたら、絶対にできるはずや」

「そう思うなら、全員でできる目標を決めて、
　取り組んでみないか？　君らだけで考えるんや」

　子どもたちの輝く目を今でも覚えています。

「先生は○時○分まで職員室にいます。それまでに君たちだけで話し合って、目標が決まったら先生に報告しにきてください」
そう言って職員室に帰ってきたのですが、居ても立ってもいられません。
けんかが起こっていないだろうか？　ちゃんと話し合っているだろうか？
何度も廊下をウロウロしていました。

「荒井先生、決まりました」
いじめ加害者だった子が報告にきました。
教室に戻り、決めた目標を聞いてみると、何と、
「大縄跳びで千回達成する」
というのです。
内心、「千回は無理だろう……目標を変えさせたほうがいいかもしれない」と思いました。しかし子どもたちの思いも大切にしたい。
「よし、君たちが決めた目標や。挑戦しよう。いつまでに達成するかが大切です。
３週間後、○月○日の学級活動の時間に達成しよう」
と言いました。そこから「大縄跳び千回」の挑戦が始まったのです。

子どもたち自身が決めて取り組むということは、心に火をつけます。

朝、休み時間、放課後も、子どもたちの声が校庭に響きました。

数日後、いじめの加害者だった子が作文を書きました。
「私のせいで、みんなにイヤな思いをさせてしまった。だから絶対に千回跳びたい」

「ドンマイ、ドンマイ」
いつしか練習で、縄に引っかかってしまった子に対し、いたわりの声がかけられるようになりました。引っかかる子はたいてい決まっていました。いじめられていた彼女です。しかし、失敗しても彼女の表情が暗くなることはありません。

練習も2週目に入ると、さまざまな工夫が加えられました。誰が縄を回すと跳びやすいかを試したり、どうしても引っかかってしまう子の後ろに上手な子を配置して、縄に入るタイミングを教えたりしていました。

迎えた本番の日。
どうがんばっても、千回にはおよびません。２００回、３００回で引っかかってしまうのです。

しかし、子どもたちが協力して跳ぶ姿を見て、まさに日本一の学級だと確信しました。

もうすぐ学級活動の時間が終わります。子ども全員を集めてこう語りました。

「君たちは、本当にがんばった。君たちの姿は、思いやりにあふれている。まさに、日本一やさしい学級になったんや。みんなの力はすごいな。千回には及ばなかったけど、みんなは勝ったんやで」

それを聞いた一人の女の子が立ち上がりました。

「先生、どうしても千回跳びたいです。みんなで一度決めたことだから」

私が

「みんなどう思うの？」

と聞くと、

「ぼくも跳びたい」

「やっぱり千回跳びたい」

と大合唱です。しかし、この練習に対し負担を感じている子がいるかもしれません。その心配もふまえ、次にように提案しました。

「わかった。あと１週間だけがんばろう。１週間後にもう一度チャレンジしよう」

そして一週間後の再挑戦。

なんと、見事に成功したのです。

１８１７回。快挙でした。

千回を超えたあたりから、泣きながら跳んでいる子がたくさんいました。

私も感動で泣いていました。

終わったあと、

「すごいぞ！やったー！」

と、みんなで喜びを分かちあいました。今でもその瞬間を思い出すだけで涙があふれてきます。

その後、いじめは止まりました。一度もいじめは起こりませんでした。

３学期の終わり、いじめられていた彼女から手紙が届きました。そこには「私は先生の学級になれてよかった」と書かれていました。

第２・２０節 自己有用感を育む実践その２「平和フォーラム開催の奇跡」

この実践は、小学６年生１００名が、広島への修学旅行で学んだ戦争の悲惨さと平和の尊さを地域の人々に伝えるため、「PEACE FORUM」を開催するまでの成長の軌跡です。

私が６年生を担任したときのこと。

この学年は３年生のころ、学級崩壊を起こしていました。

教師に対しての暴言や授業妨害。３学期には、複数の教師が教室に入らないと授業が成立しないくらい。いじめや窃盗事件も起こり、問題は学年全体に広がっていました。教師がいくら働きかけても「そんなん無理や」「やるだけ無駄やし」「あいつら言うても聞けへん」など否定的な言葉ばかり。むなしい空気に覆われていました。学校で実施している自尊感情のアンケートでは、「自分には良いところがある」の項目がどの学年よりも低い値を示していたのです。

そんな６年生を担任することになった教師３人は、力を合わせてがんばろうと決意し、「自己有用感に裏づけされた自尊感情を高めて、子どもたちを卒業させよう」と目標を定めました。

自尊感情を高めるためには、いったいどうすればいいのか？

３人が出した結論は、次のとおりです。

・やればできるという自信を持たせる

・子どもを信じ抜く

・話し合いを大事にする

・子どもが真剣に考えたことはやらせてみる
・最後までやりとげさせる
・成功を確認して褒める
・みんなで認め合う

そして、学年通信や学級通信をこまめに発行し、子どもの成長をていねいに保護者へ伝えていくことを決めたのです。
総合的な学習としての集大成は、「広島への修学旅行」にしました。
まず最初に、子どもたちへ伝えました。
「テーマは『広島の魅力を味わおう』です。これは先生が決めましたが、あとの計画は、すべて君たちが考えてください」
子どもたちは首をかしげて「ほんまかいな」という表情。でも教師が本気だとわかると、どんどん意見を出し始めました。子どもたち自身で広島の魅力を調査し、ランキングづけによって場所を絞り込み、修学旅行のほぼすべての行程を決めました。

基本は班行動です。１日目は広島。平和記念公園を走りながら、目的の建物を見て回りました。「先生、調べたとおりやった！」と口々に報告しながら集合。次は全員が集まり、被爆の体験を聞く会です。ホールに静かな空気が流れました。
語り部さんは、原爆が投下された当時、中学２年生。校庭で先生の話を聞いていたときに被爆されたそうです。目の前で友達が亡くなり、自分も全身に大やけど。実のお兄さんも原爆で亡くされていま

す。語り部さんは子どもたちに、大やけどを負った腕のケロイドを見せながら、
「この腕を見てね。絶対に戦争はしないでね」
と訴えられていました。

　２日目は宮島・厳島神社へ。お好み焼きを食べたり、もみじまんじゅうを焼く体験をしたりする班も。静と動が調和する、素晴らしい修学旅行になりました。

　大事なのは、帰ってきたあとのまとめ。広島で学んだことを発信するための学習です。
　そこで、「何が一番心に残ったか？」「何を伝えたいか？」というアンケートをとりました。すると、ほとんどの子が「一番伝えたいのは被爆の体験」と答えたのです。
　「自分のやけどを見せながら、『絶対に戦争はダメ』って言うてた。お父さんやお母さんにも伝えてね、と」

　子どもたちは長い話し合いの結果、戦争の残酷さや平和の尊さを伝えるイベント「PEACE FORUM」を開催することに決めました。
　内容は、広島で被爆体験を語って下さった語り部さんの劇や紙芝居、平和の大切さを伝えるポスターや歌、平和宣言など。全員がどこかのグループに入り、発表に向けた活動を始めました。

実行するのは、ずっとダメな学年だと噂されてきた子どもたち。自分には良いところがないと思っている、自尊感情が低い子どもたちです。

「人から認められる取り組みをさせたい」

私は祈るような思いで、子どもたちをサポートしました。

子どもたちは、イベントへの参加を募るチラシを２０００枚作成し、校区内のお宅を訪問し始めました。また、地域で放送されている番組にも出演して参加を呼びかけました。

ある日の放課後、駅前で地域の人たちにチラシを配っている子どもの姿を見つけたのです。もちろん、教師は指示していません。

「お願いします。来てください」

と叫ぶ姿を見て、私は感動でその場から動けなくなりました。

そして「PEACE FORUM」当日。

「今日は来てくれてありがとうございます！」

受付係や会場への誘導係など、子どもたちの元気な声が響きました。

会場には地域の方々約１００名が来場。平和を訴える子どもたちの姿は、生き生きと輝いていました。

来場者のアンケートには、みなさんの取り組みを見て、平和を築くためには一人一人が語り継いでいかなければならない、と強く感じました。ありがとう」という感謝の言葉や、「平和の大切さを改

めて考えさせられました」といった感想がつづられていました。子どもたちの想いは確実に、地域の人たちへ届いたのです。

その後、地域の方からの働きかけにより、第２回PEACE FORUMへと発展。地元の商業施設ホールで開催するとともに、会場前のギャラリーで展示会も実施しました。展示物は、これまでに作成した子どもたちの作品に加えて、核兵器保有数の実態を調べた研究物や、広島平和記念資料館からお借りした原爆の惨状を伝えるポスターなど、とても充実した内容でした。当日の模様は３つの新聞に掲載され、大成功で幕を閉じたのです。

この展示会は、のべ一万人以上の地域住民に見てもらうことができました。平和の種は、子どもたちによって地域へと蒔かれたのです。

「荒井先生！　僕らでも、やればできるんやなあ」
子どもたちの笑顔は、はちきれていました。

振り返ってみると、この取り組みには自己有用感の３つの要素である「存在感」「貢献」「承認」すべてが含まれていました。
子どもたち一人一人が、演劇や歌、紙芝居などの発表グループに所属し、集団の中で「自分は価値のある存在である」「他者の役に立っている」「行動が認められている」と実感していたことでしょう。
その上で、地域の人々からも賞賛され、２回も「PEACE FORUM」を成功させたのです。間違いなく、自己有用感に裏づけられた自尊

感情が育まれた、と考えています。

その後、学校アンケートを実施しました。「自分にはよいところがあると思いますか？」の質問に対して、「たくさんある」「ある」と回答した子どもの割合は、51％から68％へと増加したのです。

この学年ではさまざまな問題行動が起こりました。しかし、自己有用感を育む教育活動を重ねていく中で、子どもたちに社会性が育まれ、他者を攻撃しようとする行為が減っていったように感じています。実際、

「PEACE FORUM」の取り組みが活発化していた頃から、いじめや問題行動は起こらなくなったのです。

教師が子どもを信じぬき、任せて、励ましていく。それを繰り返すことで、教師と子どもは信頼の絆で結ばれます。そうすれば、子どもは教師の思いに応えようとします。こちらがびっくりするほどの力を発揮するのです。

そのことを教えてくれた１００名の子どもたちへ、心から「ありがとう」と伝えたいです。

これで、深刻ないじめ問題で悩んでいる学校の先生への「新しいいじめの戦い方」は終了です。

この手順を踏めば、いじめで苦しむ子どもを限りなく減らせることができます。

ぜひ、全教職員一丸となって実践してください。

第３章 目の前の子どもを救いたい大人たちへ

いじめの原因は
大人だ！
大人が変われば
子どもが変わる

第３・１節 いじめの原因は大人である

目の前の子どもをいじめから守るためには、まず何よりも、いじめの原因が大人にあることを認識する必要があります。

その法則を理解した大人が本気になれば、子どもを救うことができます。大人にはとてつもない力があるからです。

そもそも子どもは、親がいないと生きていけません。

住むところを用意してくれているのは親です。食べるものも、着るものも、おもちゃや勉強道具をそろえてくれるのも親です。

言葉を教えてくれたのは誰でしょう？　文字を教えてくれたのは誰でしょう？　笑顔で見つめてくれた人は誰でしょう？

すべて親なのです。

子どもは親に感謝しています。そうやって考えると、親から学ぼうとするのは当然のことでしょう。子どもたちは、大人の行動や言動を吸収して生きていこうとするのです。

私は16年間、小学校教員として教壇に立っていました。勤務していた学校では、保護者と懇談する機会が年に３回ありました。

私はこれまでに５２５人の子どもを担任しましたが、その経験から言えるのは、「親と子は本当によく似ている」ということです。

親が明るくてユーモアのある人であれば、子どもも明るい子になっています。

親が挑戦する人であれば、子どももチャレンジできる子になっています。

「やさしい心遣いができる人だ」と思う親の子は、決まってやさしい性格です。

私は教師をしていて、たまに恐ろしくなることがありました。

それは教え子たちが、私から影響を受けてしまっていることを肌で感じる瞬間です。私の心が弾み元気よく授業すれば、決まって子どもたちは元気に発言します。

私には忘れられない出来事があります。大切な人が亡くなった次の日、私はひどく落ち込んでいました。ふと子どもたちを見渡し表情を見てみると、私と同じように沈んでいたのです。「私の気持ちが伝わってしまっている。こんなことではいけない」と心から反省したことを覚えています。

小学校の教師ですから、担任になれば学級の子どもたちの授業を朝から夕方まで担当します。そこで間違いなく言えるのは、「子どもたちは私の鏡」であるということ。子どもたちは私から影響を受けてしまうのです。

私は恩師から、「教え子を我が子だと思って教育しなければ、本当の人間教育はできない」と言われたことがあります。

本当にそう思います。教師が教え子を心から愛すれば、子どもも先生を好きになります。そうすれば、ラポールが形成されます。先生の言うことを真剣に聞くようになるのです。本当にすごい法則で

すよね。みなさんも同じような経験を持っているのではないでしょうか。

第３・２節 国の基本方針に書かれている「大人の影響」

　国の基本方針「いじめ防止対策推進法制定の意義」には、次のように書かれています。

「大人社会のパワーハラスメントやセクシャルハラスメントなどといった社会問題も、いじめと同じ地平で起こる。いじめの問題への対応力は、我が国の教育力と国民の成熟度の指標であり、子どもが接するメディアやインターネットを含め、他人の弱みを笑いものにしたり、暴力を肯定していると受け取られるような行為を許容したり、異質な他者を差別したりといった大人の振る舞いが、子どもに影響を与えるという指標がある。

いじめから一人でも多くの子を救うためには、子どもを取り囲む大人一人一人が、「いじめは絶対に許されない」、「いじめは卑怯な行為である」、「いじめはどの子どもにも、どの学校でも、起こりうる」との意識を持ち、それぞれの役割と責任を自覚しなければならず、いじめ問題は、心豊かで安全・安心な社会をいかにしてつくるかという、学校を含めた社会全体に関する国民的な課題である」

　冒頭部分で、大人の振る舞いが子どもに影響を与えることを示唆しています。

少し前の話になりますが、テレビを見ていると「運動神経悪い芸人ワースト決定戦」という番組が放送されていました。少し変な動きで走る人を見ながら、大人が手を叩いて笑っている。そんな映像が流れていました。

きっと多くの子どもたちも、この番組を見ていたでしょう。「これに影響されて、明日、学校で同じような光景が繰り返されるだろう」と、私は胸が痛くなりました。

そんな思いをツイッターに書き込むと、すぐさま次のような返信がありました。

「おまえみたいな奴が居るから、テレビがつまらなくなるんだよなぁ〜。いちいちそんなの気にしてどうする。なら見なきゃいい話」

「じゃあ見るな。どうせお前だって、おもしろいと思って見てるんだろ？」

日本全体が、いじめに対して甘いのではないでしょうか。マスコミを見ていても、本当にひどい「いじめ体質」があるように思います。人の不幸をあざ笑う体質。それが野放しになっており、毒が社会全体を覆っているように感じるのです。

ある人が言いました。

「いじめに苦しんで自殺した人はいますが、いじめたことを苦にして自殺した人はいません」

加害者側は、それだけ軽い気持ちでいじめをしているのです。

親の思考が子どもに影響を与える場合もあります。

以前、こんな発言をする親がいました。

「私の子はいじめられていない。いじめている側のようだから安心です」

いじめている方だから安心……こんな親から、いじめ加害者が生まれます。

また、こんな話も聞いたこともあります。

体に障害をもつ子が、いじめられていました。でも、そのいじめを発見した教師は、真剣には注意しなかったそうです。

なぜなのか？　その教師は、

「あの子は社会に出たらいじめられる。だから強くなっておかなければ」

と言ったのです。

その話を聞いて、私は「バカ野郎！」と叫びました。学校は「いじめは絶対にいけない」と教えるところなのです。こんな教師に教えられた子どもは不幸です。

第３・３節 ミラーニューロンが証明する「大人の影響」

最後に、大人が子どもに影響を与えていることを証明する脳科学の話をしましょう。

近年、脳科学の分野では「ファンクショナルMRI（機能的磁気共鳴画像法）」が登場したことにより、脳内の動きをリアルタイムで観察できるようになり、飛躍的な発見が続いています。

その一つが「ミラーニューロン」と呼ばれる神経細胞。実はこの神経細胞こそ、大人が子どもに影響を与えていることを証明する発見だったのです。

ミラーニューロンは、「モノマネ細胞」「共感細胞」とも言われており、目の前にいる人の行動を鏡のように反映して発火するという特徴があります。発火とは、神経細胞に刺激が加わり、活動電位が生じること。ミラーニューロンはまるで鏡のように、相手の行動が自分の身に起きたかのごとく発火するのです。

例えば、相手がテレビを見て大笑いしていたら、その姿を見ている自分も脳内でミラーニューロンが発火し、笑いを共感します。相手が痛みに苦しんでいれば、自分も痛みを共感します。相手がイライラしていたら、自分もイライラしてしまうのです。このミラーニューロンの発見で、人は他者から大きな影響を受けていることがわかりました。

鏡のようにマネしてしまう正体は、ミラーニューロンという神経細胞。つまり、子どもが親や大人たちの行為・精神をマネしてしまうのは必然なのです。

子どもたちの世界で起こっているいじめも、大人社会の投影です。決して子どものせいではない。大人をマネしているのです。

子どもは時代の縮図であり、社会の未来を映し出す鏡です。全国各地でいじめがまん延しているのは、その鏡が暗い闇に覆われ、曇ったままの状態であるといえます。このままでは、明るい未来など期待できるはずもありません。

であれば、もうおわかりでしょう。大人が良い行動を始めるのです。

「いじめは絶対に許さない」

「いじめはどこにでも起こる。守るのは私だ！」

「いじめをこの世から根絶するために、私は行動する」

こんな思いで大人が動けば、すぐに変わるだろうと私は確信しています。

では、どのように行動すればいいのでしょうか。

これから、その提案をしていきます。

さあ、行動しましょう。かわいい子どもたちを救うために。

いじめが
起こる場所に動け！

第３・４節 いじめをなくすために、大人が団結せよ

　いじめの基礎基本で紹介したとおり、いじめは大人がいない場所で起こっています。であれば、大人がいるようにすればいいのです。

　学校外でいじめが起こる第一位はどんな場所か、覚えていますか？

　そう、登下校中です。子どもをいじめから救うためにすぐ始められることは、登下校の見守り活動です。

　毎朝、登下校中の交差点に立つ
　毎朝、登校班と一緒に学校まで行く
　毎朝、家の前を通る子どもに挨拶する

　学校内でいじめが起こる時間と場所のランキングを覚えていますか？

　休み時間の教室、掃除の時間と続いていました。その時間に学校内をパトロールするのです。

　しかし、学校は外部の人が入ってくると身構える体質があります。その理由は、つねに保護者や地域の人からの苦情・文句と戦っているからです。

　また、外部の人材を学校に入れるということは、自分たちに指導力がないことを証明するようなものだと思っています。このような思考ではいけません。子どもたちにとってベストな教育環境を作るには、学校だけでなく家庭・地域の協力が不可欠だからです。

　このような体質が今も残っていることを理解した上で、学校に対し、積極的にボランティアパトロールを提案してください。教師、保護者、地域の方々が団結して取り組めば、間違いなくいじめは激減します。ぜひ、大人が団結してください。

第３・５節 子どものために動けば、自分の運もついてくる

行動しようかどうかと悩んでいる方へ、京都大学大学院の藤井聡教授による「運がいい人の特徴について」の研究を紹介します。

地域の子どものために活動すれば、自分の運がよくなることを証明する研究です。

仕事でもプライベートでも、なぜかいつもトントン拍子に進む人がいます。その一方で、運に見放されたように何事もうまくいかない人がいます。なぜなのでしょう。その理由は、藤井教授が提唱する「認知的焦点化理論」で解き明かすことができます。

人は心の奥底で何に焦点を当てているのか、そこに着目した研究です。

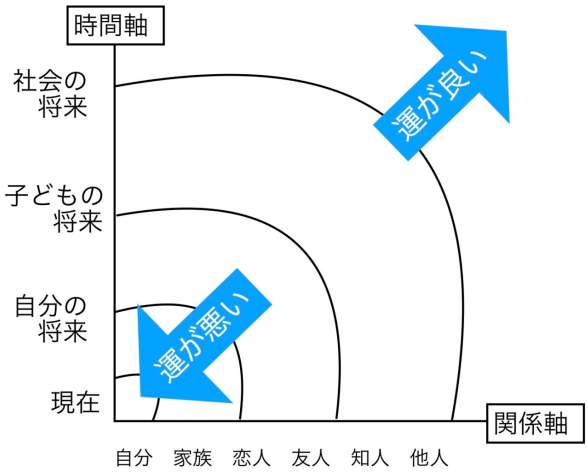
「認知的焦点化理論」では、

・どのくらい遠くの他人まで配慮できるか

・どのくらい遠くの未来まで配慮できるか

を「配慮範囲」という尺度で表します。

グラフをご覧ください。



ヨコ軸は関係軸です。
自分を原点にして、家族→恋人→友人→知人→他人……と、右へ行くほど心理的な距離が遠くなります。

タテ軸は時間軸です。
物事を対処するうえで、いろいろ想像して思いを募らせる時間的範囲のことです。
現在→数日先→自分の将来→子どもの将来→社会の将来……と、上にいくほど時間的な距離が遠くなります。

例えば、目の前にある自分の損得のみに心の焦点を合わせている人は、ヨコ軸、タテ軸とも目盛りが限りなくゼロに近づきます。つまり配慮範囲が狭い人です。
逆に、他人や遠い将来のことまで思いを募らせることができれば、配慮範囲が広い人ということになります。

藤井教授の研究によると、配慮範囲の狭い人は、ある程度は効率よく成果をあげられます。しかし、目先のことにとらわれ協力的な人間関係を構築できないために、総合的にみると損失が多い人生になるそうです。
一方、配慮範囲の広い人は、協力的な人間関係を築くことができるので、自分の周囲にネットワークを作ることができます。つまり、周囲の人たちがその人を助けてくれるのです。

その状況を周りから見ると、「運が良い人」のように見えてしまうわけです。

運が良くなる人の特徴は、よりたくさんの人や、より遠い未来のことまで配慮できる人。藤井教授が導き出した研究結果は、人が生きていく上で大切なことを教えてくれているようです。

地域の未来のために、子どもたちをいじめから救うために、登下校の見守り活動やボランティアパトロールを始めてみませんか？
やがて自分に運がついていることを実感できるでしょう。

いじめが
起こらない
システムを
構築せよ！

第３・６節 学校に行かなくても学習できる環境を整えよ

私はこの本のなかで、「もし学校の先生や大人に相談してもいじめが止まらなければ、命をかけてまで学校にいかなくていい」と主張してきました。

そんな意見を言うと、次のような指摘をする大人がたくさんいます。

「自宅学習だけでは、子ども同士のコミュニケーションを学べない」

でも考えてもみてください。コミュニケーションを学ぶ方法が、「いじめ」では、あまりにも過酷すぎるでしょう。

いまこそ、学校しか勉強できない環境を変えるべきなのです。

現在の日本では、学校に通う以外の手段がほとんどありません。

フリースクールやホーム・ベースト・エデュケーション（家庭中心の学習）をはじめ、民間で活動している団体も増えつつあります。しかし、まだまだ多様な教育のあり方は発展途上です。

最新の技術を使えば、スマホやタブレットを用いて、学校の授業を視聴することも十分可能です。さらに高速通信網ができれば、３D化した先生の授業を家で受ける、といったことも可能になるでしょう。

つまり、その気になれば学校以外でも学習させることが可能なのです。

ここで朗報があります。いよいよ文科省が、遠隔教育の取り組みを積極的に発信し始めました。遠隔教育とは、教室から離れた場所にいる子どもが、先生の授業を生中継で見ながら質問もできる仕組みのことです。

実は文科省は、すでに２０１５年から離島や過疎地での合同授業ができるように、遠隔教育の実施を認めていました。しかし、病気やケガで欠席が続く小・中学生については、遠隔教育を受けても出席扱いにしていなかったのです。

ところが２０１８年９月、文科省が方針を変えました。病気やケガで長期入院、自宅療養をしている小・中学生が、テレビ会議システムなどを使って遠隔教育を受けた場合も「出席扱い」とすることを認めたのです。これでスムーズな復学につながるだろう、と文科省も期待しているようです。

遠隔教育を認める流れは今後も広がっていくだろう、と私は考えています。

２０１７年度の調査では、日本には不登校生が13万人以上います。いじめは40万件以上発生しており、それによって登校しづらくなっている子どもが多発している状況です。

そういった子どもたちに、満足な学習支援ができているのでしょうか？　自信をもって答えられる教育者は少ないでしょう。

さまざまな理由で学校に行けなくなった子どもに対し、ていねいな学習支援をしていくためにも、今こそ遠隔教育を進める時なのです。

第３・７節 防犯（安心）カメラを設置せよ

いじめを生み出さないシステムを構築する上で、防犯カメラを教室に設置することも有効だと考えます。

すでにイギリスの中学校では、９割の学校に防犯カメラが設置されています。いじめが起こりやすい教室、トイレ、更衣室に多く設置されているそうです。

しかし日本では、防犯カメラが設置されている場所は正面玄関と昇降口のみ、という学校がほとんどです。

それはなぜでしょう？　日本の学校は、外部からの不審者対策しかとっていないのです。危険は外部にある、と考えているのでしょう。

いやいや、むしろ危険は内部にはびこっています。これだけ問題になっているいじめについても、なんら実効性のある手立てをとっていないのです。

教室にカメラを設置することは、先生や学校にとって不利益につながるのでしょうか？

いじめの基礎基本でも紹介しましたが、誰にも見られない、自分が特定されないという条件があれば、人は倫理的に正しくないことをする確率が高くなります。

いじめが起こっている場所は、大人がいない場所です。

いじめを防ぐためには、第三者を介入させたり防犯カメラを設置したりして、人目を意識させることが大切なのです。

防犯カメラの設置は、高いコストパフォーマンスを発揮すると思われます。映像という証拠があれば、いじめの加害者は言い訳がで

きなくなります。大きな抑止力となるでしょう。

最近、町中に防犯カメラが増えてきました。私が住んでいる地域では「防犯カメラが設置されている町。安心の町」とうたわれています。やはり多くの大人は、防犯カメラの威力を感じているのでしょう。

先日、県警本部長の話を聞く機会がありました。「近年、刑法犯の発生件数が激減している。防犯カメラの設置数が増加してきたことが背景にあると考えている」という話が強く印象に残っています。

日本でこんな話をすると、「個人のプライバシーが侵害される」と批判される方がたくさんおられます。しかし中国では、すでに防犯カメラが一般的になっているのです。

中国では、世界最大の防犯カメラ・ネットワークが構築されています。推定４億台の監視カメラに人工知能が搭載され、顔認証技術など最新技術を備えています。

この取り組みの背景には、犯罪を事前に防止することでクリーンな社会を実現しようとするプロジェクトがあります。

例えば、赤信号の無視やスピード違反を取りしまることで、その後ろにある大きな犯罪を抑止する目的があるのです。この取り組みは少しずつ成果が出ているようで、今後、防犯カメラの設置が爆発的に広がるかもしれません。

みなさん、どう思われましたか？

防犯・監視カメラと聞くと、「犯罪者を取り締まる」や「国民を監視する」などと負のイメージを持たれるかもしれません。しかし私はこのカメラを「安心カメラ」と呼びたいくらいです。

お住まいの地域からいじめを防ぐためのシステム構築として、ぜひ防犯カメラの設置を検討してみてください。

第３・８節 信用重視の社会へシフトチェンジ

最後にもう一つ提案します。

いじめを止めるには、「相手を攻撃すると、自分が損をする」というシステムを構築することが必要だと考えます。

現状は、「誰も見てないところで相手を攻撃すれば、自分が損をすることはない」、つまり、かしこく相手を攻撃したものが勝つ仕組みになっています。

芝麻信用という言葉をご存知でしょうか？

中国のIT企業・アリババが運営する電子マネー「アリペイ」で活用されている、使用者の信用度を数値化するサービスです。

この信用度スコアが高いと、消費者金融で審査がすぐに通ったり、部屋を借りる際に敷金が無料になったりと、さまざまなサービスを享受できるそうです。

一方で、万引きなどが見つかると、スコアが下がるため、軽犯罪の抑止にもつながっているそうです。テクノロジーにより社会全体が最適化される好例ですね。

堀江貴文氏は「10年後の仕事図鑑（SBクリエイティブ）」のなかで、「お金を貯めずに信用を貯めろ」「結局、必要なのは、お金よりも信用なのだ」と述べています。

これからは信用こそが大切になる。それは間違いなさそうです。

将来、世界がこんな流れになればいいのになあ、と夢想することがあります。

ベーシックインカムで経済的な安心を得て、個人が好きなことに没頭し新たな仕事を生み出す。信用重視の社会が構築され、全世界に防犯カメラ（いや、安心カメラ）を設置して犯罪が抑止される。そうすれば、いじめはもちろん、戦争や紛争も激減し、安全・安心で豊かな人生を歩める世界になるのではないでしょうか。

これで、目の前の子どもを救いたい大人への「新しいいじめの戦い方」は終了です。この手順を踏めば、いじめで苦しむ子どもを限りなく減らすことができます。

大人が本気になれば、子どもは救えます。ぜひ、一緒に実践しませんか。

終わりに

「あいつ、自殺したらしいわ……」

二十年前、久しぶりに出会った知人が言った言葉です。自殺した「あいつ」とは、私の同級生。よくサッカーをしてよく遊んでいた友人でした。

頭も良く優秀だった彼が、どうして自殺してしまったのか。どうやら職場のいじめが原因だった、ということがわかりました。彼は本当に優秀で、やさしい人だったのです。無念でなりません。これが私の身近で起こった、いじめによる自殺との初めての出会いです。

私はこれまで小学校教師として、また地域での出会いも含めて、約３５００名の子どもたちとかかわってきました。実はその中にも、自殺した子どもがいます。

その事実を知った日、私は一睡もできませんでした。自殺した背景にいじめがあったかどうかは、今もわからないままです。しかし大切な未来の宝が、みずから命を絶ってしまったという現実は変わりません。

その子は物静かでしたが、心やさしい素敵な人間でした。どうして誰も救えなかったのか。無念でなりません。

「もう二度と、私のまわりから自殺する人を出したくない」

私にはこのような燃える思いがあります。

文科省が発表した２０１７年度のいじめ認知件数は41万４３７８件となり、過去最高を記録しました。同じ年、いじめで自殺した子どもは10名でした。

今日もどこかで、いじめの被害にあった子どもが泣いています。もしかするとその子は、死のうかどうか悩んでいるかもしれません。

本書はそんな子に向けて、

「ちょっと待て。君にはびっくりするくらい、明るい未来が待っているんだ！」

と、自分のなかにある可能性に気づいてほしいという気持ちで書きました。

また、学校の先生や大人たちが本気になっていじめをなくす努力をすれば、間違いなく、子どもたちを救うことができる。そういう思いも込めました。

本書がいじめ撲滅に向けた一助になることを願っています。

最後になりましたが、ここでお礼の言葉を述べさせてください。

本書の刊行にあたり、たくさんの方々にお世話になりました。愛育出版の伊東英夫さんには本書の執筆の機会とさまざまなアイデアをいただきました。心から感謝申し上げます。装丁デザイン、イラストを担当してくださった広野りおさん、帯を書いてくださったTMネットワークの木根尚登さん、本書に花を添えていただきました。心から感謝申し上げます。

友人の寺井広樹さん、そして妻の美華には、読者の視点で参考になる意見をたくさんいただき、執筆を進めていく上で本当に助かりました。ありがとうございました。

また、いつも背中を押してくれる母、三重県で奮闘する父、弟の洋介、我が子の華穂、舞桜、勇輔に感謝しています。どうもありがとう。

本書を執筆する上で、改めて実感したことがあります。それは、私の精神的・実践的支柱は、恩師や先輩、同僚のみなさん、５２５名の教え子のみんなから学んだことであるということです。心から感謝しています。本当にありがとうございます。

そして最後に。この本を手に取ってくださったあなたへ。

いじめられているあなたへ、希望を贈る思いで書きました。いじめ撲滅に向けて奮闘するあなたへ、私が学んだすべてを伝えるつもりで書きました。かわいい子どもをいじめから救いたいと思っているあなたへ、勇気を贈る思いで書きました。

その思いがあったからこそ、ここまで筆を執ることができました。最後までお読みいただき、本当にありがとうございました。

私はこれからも実践していきます。

いじめ撲滅のために。

２０１８年９月吉日　横浜美術館カフェにて

荒井　隆一

【参考文献】

いじめの防止等のための基本的な方針　文部科学大臣決定

10年後の仕事図鑑　堀江貴文　落合陽一著　SBクリエイティブ

本を読む人だけが手にするもの　藤原和博著　日本実業出版社

モチベーション革命稼ぐために働きたくない世代の解体書　尾原和啓著　幻冬舎

AIとBIはいかに人間を変えるのか　波頭亮著　幻冬舎

「天職」がわかる心理学　いまの仕事で心が満たされていますか？　中越裕史著　PHP研究所

超一流になるのは才能か努力か？ アンダース・エリクソン著　文藝春秋

本を読む人だけが手にするもの　藤原和博著　日本実業出版社

友だち幻想　人と人の（つながり）を考える　菅野仁著　ちくまプリマー新書

Withyou〜きみとともに〜朝日新聞連載記事　朝日新聞社

ひとりぼっちを笑うな　蛭子能収著　角川書店

いじめとは何か　森田洋司著　中公新書

ヒトは「いじめ」をやめられない　中野信子著　小学館

脳科学から見た『祈り』　中野信子著　潮出版社

子どもとまなぶ　いじめ・暴力克服プログラム　武田さち子著　合同出版

アンケート・教育相談をいじめ「発見」につなげる　生徒指導・進路指導研究センター

友だちをいじめる子どもの心がわかる本　原田正文著　講談社

日本のいじめ　予防・対応に生かすデータ集　森田洋司・滝充ほか　金子書房

平成24年度教育研究公開シンポジウム「いじめについて、わかっていること、できること。」文部科学省　国立教育政策研究所

生徒指導リーフ　「自尊感情」？それとも「自己有用感」？　文部科学省　国立教育政策研究所

「自尊感情革命」　山崎勝之著　福村出版

第63回読売教育賞　最優秀受賞者　実践報告集「実践活動の概要」　讀賣新聞社

【プロフィール】

荒井隆一（あらい・りゅういち）

１９７２年生まれ。教育学修士。

教育研究グループShinka代表。

小学校教諭として５２５名を担任。関わった子どもは３５００名に及ぶ。学校心理士として教師と児童のコミュニケーション能力が及ぼす学力の影響を研究。第63回読売教育賞 生活・総合部門 最優秀賞受賞。現在、市教育委員会の生徒指導に係る指導主事として活躍。

Instagram：https://www.instagram.com/ryu0503arai/

教育研究グループSinka HP：http://www.shinka.me

いじめ２・０
〜新しいいじめとの戦い方〜

発行日　　二〇一九年二月四日
著者　　荒井隆一
イラスト　　広野りお
装幀　　広野りお
編集協力　　村中貴士

本作品の全て、または一部を、著作権者に無断で複製・転載・配信・送信、或いは内容を無断で改変する等の行為は、著作権法によって禁じられています。