

5 互いの違いを認めよう

人間はみんな違っていいです。クラスや部活動で、「あいつ変わっているな」と多くの人が否定的な言葉や態度を示していると、その人は自分が何か悪いことをしているのではないかと不安になり、まわりに合わせようとして無理をしたり、人と接するのを避けてしまったり、自分を変えるようになってしまいます。そのような集団は、他の人にとって居心地がよい場所とは言えないでしょう。

一方、ユニークな友達として、その個性を受け入れている場合があります。そのような集団では、みんなが自分を繕わず、のびのびと過ごせるのです。そして、自分が受け入れられていることで自然と感謝の気持ち（無意識かもしれませんが）があらわれてきて、人に優しくなり、自分がいる集団を大切にしようと考えます。

「嘘をついてしまう」とか「冷たくしてしまう」などは、自分で意識して直していかなくてはなりませんが、本来の変える必要のない自分らしさ（個性）については、まず自分自身がそれを認めてみましょう。そして同時に、友達の個性も認めてください。学校では、いろいろな意見がぶつかったり、思い違いをしたりして、お互いの短所を指摘し合っただけでトラブルになることがあります。そんな時は、

*** しっかりと相手の意見を聴き、自分の考えを述べて、お互いに歩み寄ることが大切です。**

そうすることで、友達の新しい長所が見えてきたり、自分の短所だと思っていたところが実は長所だったと気付いたりすることもあります。お互いの違いを認めることは、自分自身の自信にもつながります。



6 いじめについて話してください

平成25年9月にいじめ防止対策推進法が施行されました。また千葉県では、法律を受けて平成26年4月に千葉県いじめ防止対策推進条例が施行されました。さらに皆さんが通う全ての学校に、学校いじめ防止基本方針が定められています。国をあげて、県をあげていじめの問題に取り組んでいます。

なお、平成29年11月、県はいじめ防止基本方針が改定されました。詳細は県ホームページをご覧ください。

*** いじめを受けていたり、いじめを見つけたりしたら、声をあげてください。**

- ◇学校の先生へ相談しましょう。
(担任の先生だけでなく、誰でもいいので話しやすい先生に相談しましょう。)
- ◇保護者や大人に相談しましょう。

*** 次のような機関でも相談ができます。**

- 子どもと親のサポートセンター 0120-415-446
※学校や家庭生活、友達のこと、心や体についての悩みに関する相談
毎日24時間受付
E-mail saposoudan@chiba-c.ed.jp
※メール相談の際は、なるべく学校名や氏名を伝えてください
- 総合教育センター特別支援教育部 043-207-6025
E-mail sosesoudan@chiba-c.ed.jp
- 24時間子供SOSダイヤル(全国共通ダイヤル) 0120-0-78310
- ヤング・テレホン(千葉県警察少年センター) 0120-783-497
※20歳未満の少年に関すること
- 子どもの人権110番(千葉地方法務局人権擁護課) 0120-007-110
※子供の人権に関する相談
8時30分～17時15分
- 千葉いのちの電話 043-227-3900
- ライトハウス ちば(千葉県子ども・若者総合相談センター) 043-420-8066
※子ども・若者の抱えるあらゆる問題や悩み事に関する相談(相談先の紹介)
火～日10時00分～17時00分(月曜が祝日の場合は相談受付あり、その場合翌火曜休み)
E-mail lighthouse@abeam.ocn.ne.jp (相談受付専用)



一人で悩まず相談しよう

中学生・高校生の皆さんへ 必ず最後まで読んでください。



いじめを許さない

安全・安心な学校を作るために

千葉県教育委員会

1 いじめで悩んでいる人へ

今、とても悩み、苦しんでいると思います。

なぜ、こんなことになってしまったのでしょうか？ちょっとした友達との衝突や誤解がこじれていったり、かわるがわるターゲットを探していじめを行うような雰囲気がある集団だったり、あるいは、全く理由がわからないこともあるかもしれません。その苦しさから抜け出すために、少しでも勇気を出して行動してください。

まず、次のことに注意して、いじめをする人たちやその仲間には関わっていない他の人たち(見ている人)をよく観察してください。

- ◇今のあなた(または友達)へのいじめも、なんとなく周りに合わせているだけの人はいませんか？
- ◇本当はどうかしたいと思っていながらも、勇気が出せない人はいませんか？
- ◇あなたが苦しんでいることに、気付いている人はいませんか？

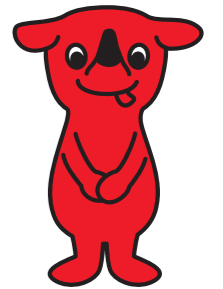
その人たちに働きかければ、状況を少しずつ変えていくことができます。しかし、「働きかけ」のが難しいと感じる事もあると思います。そのようなときは、先生や保護者の方々に相談をしてください。

先生や保護者の方々も、皆さんのことを心配して、一生懸命に考えてくれます。ちょっとしたサインでもいいので、直ぐに伝えてください。あなたが、少しでも行動を起こしてくれれば、今、受けているいじめはもっと早く解決できるのです。

先生方は、今までもたくさんのいじめや生徒同士のトラブルに対応した経験があります。あなたが相談したことが周りの人に知られないような方法や、あなたの思いに合わせた進め方など、いろいろな対応が可能です。話をすれば、一人で背負っている荷物を、話を聞いたみんなで背負うこととなります。先生方は責任を持っていじめに対応します。

*** 次のような行為はいじめです。すぐに相談してください。**

千葉県マスコットキャラクター チーバくん



無視をされていたら？

友達と考え方や意見がすれ違った時、お互いに冷静になるために少し距離を取ることがあるかもしれませんが、「無視」は、明らかに誤った行動です。例えば、「和やかな雰囲気話していたのに、その人が教室に入った途端に、みんなが話をやめる」というような状況を考えてください。無視をする人は「ただ話していないだけ」と説明をすることがありますが、実際は、意図を持った非常に激しい攻撃であり、相手を立ち直れないくらい傷つけるものです。

「無視」をされると、強い孤独を感じ、誰とも話をするのができなくなってしまいます。もし、そんな気持ちになったら、迷わず先生や親に相談してください。また、友達のそんな気持ちに気付いたら、優しく声をかけて、話を聞いてあげてください。

悪口を言われていたら？

相手を批判するようなことを言ったり、相手の気持ちを無視してしまったり、強い口調で話をしてしまうことがあると思います。このような時は、時間をかけて理解し合うことで、解決することもできます。一方、「悪口」や「暴言」は、相手を傷つけ、おとしめる行為です。直接相手に言うだけでなく、本人のいないところで「悪口」を言ったり、SNS等に書き込んだりすることも同様です。

「悪口」を言われ続けると不安になり、自分が本当に悪いのではないかと自分を責めてしまったり、自分に自信が持てなくなったりします。一人で考えていると、どんどんつらくなっていきますから、誰かと話す必要があります。良いところを認めてくれる人は必ずいます。先生、保護者、友人など真剣に話を聴いてくれる人はたくさんいます。

暴力を受けていたら？

「暴力」は、誰でも怖いものです。身体だけでなく、心も著しく傷つけられ、暴力を振った人に二度と会いたくないと思ってしまいます。暴力は決して許されるものではありません。

だからこそ、毅然とした態度で対処しなければなりません。「暴力」に対して「暴力」で応じるのは間違いです。すぐに先生に教えてください。学校は、警察などと連携して厳しく対応します。

金品や嫌な事を強要されていたら？

「おごってよ」とか「〇〇やれよ」と言われて、嫌だと思っても断ることができなかったことはありませんか。断るとみんなから「嫌われる」、「嫌がらせをされる」、「暴力を受ける」など、いろいろなことが心配になって、言われるとおりにしてしまうかもしれません。しかし、要求に応じることはその場しのぎにはなるかもしれませんが、やがて要求がエスカレートして事態を悪化させます。

無理をせず、先生や保護者などの大人に相談してください。学校は、必要に応じて警察とも連携して対応します。何かを理由に「脅かされている」場合は、そのことも一緒に相談するのがよいと思います。相談した人の手助けを受けながら、解決を図ることが一番よい方法です。

* 次のような行為は、犯罪になる場合があります。

ひぼうちゆうしょう 誹謗中傷（悪口を言いふらし他人を傷つける）：名譽毀損罪（刑法第230条）、侮辱罪（刑法第231条）
めいよきそんざい 暴力行為など：暴行罪（刑法第208条）、傷害罪（刑法第204条）
ぶじよくざい 金品強要など：強要罪（刑法第223条）、恐喝罪（刑法第249条）

* 学校は、警察など関係機関と連携して、毅然として対応します。

2 いじめはすぐに相談する

いじめを受けている人は、そのことを誰にも相談できずにいます。自分さえ我慢していれば、いつかはやむだろうと、必死に耐えています。でも、それでは本当の解決になりませんし、また新たないじめを生むことにもなります。

いじめを受けていると恥ずかしい？

いじめを受けると、自信が持てなくなり、弱い自分が悪いと思いが詰まってしまうかもしれません。でも、「弱い」と自分の状態を素直に表現できる方が、実は心が強いのです。以前、いじめを受けていた人が、今はいじめの側に回っていたり、逆にいじめていた人がいじめられていたり、ほとんどの人がいじめについて経験しています。誰もがいじめを経験し、悩んでいるのです。恥ずかしいなど思う必要はありません。

言いつけることは卑怯？

いじめについて相談すること、訴えることは、決して卑怯ではありません。いじめをしている人が卑怯なのです。いじめに気付いていても、見て見ぬふりをしている人も同じです。誰にも相談せず、自分だけで解決しようとしても、問題がより深刻になってしまうこともあります。すぐに相談してください。

相談すると保護者が心配する？

保護者は、理由がわからないまま、自分の子供が普段の様子と違うと心配になります。気がつかず、子供の変化に気づかないふりをして様子を見ることもあります。子供が保護者に心配をかけないために元気を装い、我慢を続け、どんどん元気がなくなっていけば、さらに不安になります。元気を取り戻し、保護者を安心させるためには、事実を話してください。話しづらければ、学校の先生に頼んでもよいと思います。

相談するともっといじめがひどくなる？

いじめを相談したことが知られると、「もっといじめがひどくなるのではないか」「いじめをしている生徒がいじめを否定したら、何も変わらないのではないか」と心配する人もいます。いじめがさらにひどくなることを心配している人は、そのことを先生に伝えてください。

学校は、何よりもいじめを受けている生徒を徹底して守り抜くことを第一に対応します。いじめの被害者の心配をしっかりと受け止め、その気持ちに寄り添ってどのようにしたらよいかを考え、必要に応じて警察などの関係機関とも連携し、毅然と対応します。



大人に相談しても解決しない？

人間関係の修復を含めて、本当に解決するには時間がかかりますが、まず大事なものは、いじめをとめることです。先生方や相談機関の方々などは、これまでの経験も踏まえた専門的な対応が可能です。大人は、「わかってくれない」、「何もしてくれない」と決めつけずに、相談してください。

先生方は、何が何でも「学校に來い」とは言いません。いじめられている人が安心して学校に通うことができるように一生懸命考えます。学校に行こうと思うと体調が悪くなるなどの場合は、休んだり保健室に行ったりすることも選択肢のひとつです。それは、決して悪いことでも、逃げていることでもありません。むしろ、いじめに正面から立ち向かっている勇気のある行動なのです。先生方は、いじめられている人の心のケアや学習に支障がないように補習を行い、また、いじめを行っている生徒を指導して、みんなが安心して通える学校づくりに取り組んでいきます。

* いじめで悩んでいたなら、すぐに相談してください。

3 いじめをやめる・・・自分はいじめをしていないと思っても読んでください。

まず、自分はいじめを行っていないか、行動を振り返ってください。友達との関係で、「あいつは何をやってもダメだな（相手をばかにしている）」「あいつは自分より下だ（命令する関係）」というような感覚を持っていると、自分はいじめではないと思ってもいじめを行っている可能性があります。また、いじめとわかっていて、やり続けている人もいます。

いじめの対象となっている人のことを、想像してみてください。毎日楽しく、のびのびと学校生活を送るという当たり前のことが、いじめにより踏みにじられているのです。そのことで、いじめを受けた人に一生消えない大きな傷を残し、人生そのものを狂わせてしまう場合もあります。自分のことに置き換えて考えてみれば、気持ちがわるいのではないのでしょうか。

また、いじめは被害生徒の保護者や祖父母、兄弟姉妹まで傷つけてしまい、被害生徒の家庭にも大きな影響を与えてしまいます。誕生を待ちかね、産まれてからは、毎日毎日大切に育て、うれしいときは一緒に喜び、悲しそうにしていれば励まし、ともに時間を過ごしてきた大切な子供が、いじめを苦にして自ら命を絶つようなことがあれば、家族に受け止めきれないような大きな悲しみを負わせることになります。

そして、いじめという行為は、いつかいじめの加害者に返ってきます。自分だけでは負いきれず、保護者にも責任が及ぶ場合もあり、どんなことをしてもつぐないきれない重荷を負ってしまうことになります。いじめの問題は、壊した物を弁償するようにはいかないのです。

* いじめを今すぐやめて、先生や保護者に相談してください。相談が遅れば、取り返しのつかないことになる可能性があります。

4 いじめをとめる

クラスや部活動などで、「ちょっとやり過ぎだな」とか「あんなばかなことやめればいいのに」などと思うことはありませんか。みんな人間関係のことが気になって、「なにかおかしいな」ということがあれば、気がついているのではないのでしょうか。そんなときは、どうしたらよいのでしょうか。

「やめろよ」とも言えず、自分が次のターゲットとなることを心配して、注意することをためらっている人もいます。確かに勇気があることですし、怖いと思うこともあります。そんな時は、次のことを考えてみてください。

- ◇自分はいじめをしない。自分がされて嫌だったことは、他の人には絶対に同じような思いをさせない。
- ◇人に親切にする。困っている人がいたら、自分ができることを考えて手助けをする。
- ◇悩んでいる人がいたら一緒に考えて、先生や保護者に相談してみる。

これは、あらゆるいじめに対処する上で、とても大切なことです。今までも、実行しているという人もいますが、改めて確認してください。また、今までそうでなければ、すぐに実行してください。自分の行動に曇りがなければ、大きな自信になります。

そして、いじめを自分の事として受け止め、どうやったらいじめをとめられるか、どうやったらいじめをなくせるか、みんな考えてほしいのです。いじめを気にして、人の顔をうかがってばかりいたら、学校は楽しくありません。みんなにとって安心・安全な学校になるために、先生方は一生懸命頑張っていますから、それぞれができる方法で先生方に協力してください。

