

# じりつかつどうぶ 自立活動部だより



第6号

令和5年9月20日

## いじめ<sup>よぼう たいさく</sup>予防・対策について(自立活動の視点から)

文部科学省などの調査より、いじめの件数(インターネットも含む)は、毎年増加しているのが現状です。また、「好意から行ったことが意図せず相手を傷つけてしまった場合」などもいじめに入ります。今回は、どうしていじめが起こるのか、いじめが無くならないのか考え、有効ないじめ対策について紹介していきたいと思います。

子ども発達科学研究所、主席研究員の和久田 学さんの著書『いじめの科学』の中でいじめを深刻化させる2つのものがあると言っています。

それが、「アンバランスパワー」と「シンキングエラー」です。



### <アンバランスパワー>

いじめの特徴に「加害者と被害者の間に力の差が存在することが多い。つまり加害者の方が被害者に比べて強い力をもっている。これがいじめに発展すると、被害者(力の弱い方)は加害者(力の強い方)に対して、やり返すどころか「いやだ」「やめてほしい」と言うことさえできなくなる。

このように、やり返せない状況になって、「にこにこ笑って何も傷ついていないふり」をしたり、「自分が悪いからされる」「いじめを受けていることを誰かに言うのが怖い」と沈黙してしまったりすることで、いじめを拡大させてしまうことがある。

### <シンキングエラー>

シンキングエラーとは「間違った考え」を意味する。例えば、いじめ加害者が言う「あれは、いじめじゃなくて遊びだった」「みんなやっているから問題ない」「相手も喜んでいたら」などというのは、相手の気持ちを考えないことからくる、シンキングエラーになる。

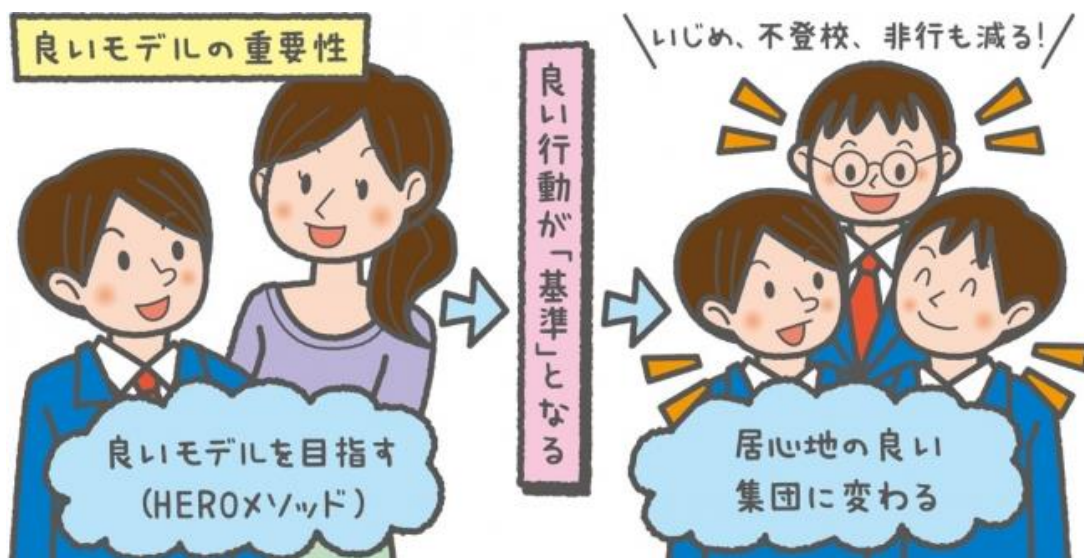
さらに恐ろしいことに、集団全体が、「伝統だから」「あれはいじめではなくて指導だ」のようなシンキングエラーを起こしていることもある。いじめをなくしたいと考えたら、大人(教師・保護者・指導者)も自分がシンキングエラーを起こしていないかをチェックすべきである。



※生徒のみなさんは、被害者にも加害者にもならないようにすることが大切です。

元プロ野球選手の岩隈久志さんは、子どもの発達科学研究所の研究によって明らかとなった、「いじめ問題」へのアプローチ方法を日本中に広めるための活動をされています。そのプロジェクトをまとめた著書が『「いじめ」をなくす!』という書籍です。本書では、「予防するいじめ」へと変換するため、次の4つの良い行動基準を「HERO メソッド」として示しています。

- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| 1. Help (ヘルプ)           | 「困ったときは助けを求める。困った人がいたら助ける」 |
| 2. Empathy (エンパシー)      | 「相手の気持ちに共感する」              |
| 3. Respect (リスペクト)      | 「相手を自分と同じように大切にする」         |
| 4. Open-mind (オープンマインド) | 「広い心をもって相手を受け入れる」          |



### <いじめ<sup>たいさく</sup>対策のまとめ>

- ①HERO メソッドを実践して、アンバランスパワーとシンキングエラーを起こさないようにする。
  - 自分の気持ちだけを優先するのではなく、ちょっとでいいので、周りの人の気持ちを考えられる人になりましょう。
- ②学校（教室）を明るい雰囲気にして、生徒のストレスが溜まらないようにする。
  - これは教師も一緒に実践すべきことです。クラスの雰囲気づくりを大切にしていきましょう。
- ③みんなで「いじめの芽」をつむ。
  - 助けを求めることができない状況である「アンバランスパワー」を解消することができるのは、いじめをそばで見ている傍観者（ぼうかんしゃ）と言われる生徒たちです。
  - まず被害者に、「大丈夫？」と声をかけて被害者を孤立させないことが大切だと教えます。次にいじめが起きていることを大人に伝えます。この二つができるようになると、アンバランスパワーが解消され、いじめが起これにくくなります。
- ④学校生活アンケートで知らせる。
  - 本校では、毎月、学校生活アンケートをとっています。誰かに何かをされた（言われた）ときや、誰かが誰かに何かをしているのを見たときには、迷わずにこのアンケートで知らせてほしいと思います。

