



相談室だより NO.2

今回は、「いじめ問題ってどう考えればいい？」ということについて書きます。難しいですが、身近な問題です。過去のいじめに悩む方も、少しでも楽になってくれればな、と思いながら書きます。

ちょっと考えてみてください

1. いじめる人は、どうしていじめをするのでしょうか？
「いじめは良くない」、「いじめは許されない」とみんな知っていますよね。小学校でも、中学校でも習いました。でもなぜいじめる人はいじめをやめないのでしょうか？
2. いじめられる人は、どうして「やめて」って言えないのでしょうか？
すごく嫌なことをされているのに、体調が悪くなったり、気持ちが深く落ち込んだりしても、助けを求めないのはなぜでしょうか？
3. 周りで見ている人は、なぜいじめを止めないのでしょうか？
クラスメイトが目の前で嫌な思いをしているのに、何もできないのはなぜでしょうか？

いじめの研究は世界で行われています。日本でいじめの研究をしている和久田学先生のことを紹介します。

1. いじめる人は、自分のやっていることを「いじめ」だと思っていない。「ちゃんとできるように鍛えてやってるんだ」、「みんなもやってるからいいと思った」などと言います。これをシンキングエラー（誤った考え）と言います。もしかしたら、いじている人も過去に同じようなことをされて、「そうするのは当たり前」だと思っているからかもしれません。誰でもシンキングエラーを起こす可能性があります。シンキングエラーに気付けば、自分の行動を変えることができます。「私（僕）のこの考え方、シンキングエラーじゃない？」と周りの人に確認できたら、大丈夫です。
2. いじめられる人は、「自分が悪いからいじめられるんだ」と思うところがあります。いじめる人から「ちゃんとできるように鍛えてやってる」と言われ続けたら、無理もないかもしれません。自分を責めて、誰にも助けを求められなくなるという負のスパイラルに陥りやすいのです。「助けてと言ったら恥ずかしい」とか、「相手に迷惑がかかる」という優しい気持ちもあるかもしれません。でも、いじめられている人は何も悪くありません。もし仮に、できていないことがあったとしても、いじめていい理由にはなりません。なので、いじめられた時には、「やめて」と言ったり、その場から離れたり、助けを求めたりして良いのです。
3. 周りで見ている人は、「いじめを止めようとしても、余計ひどくなるかもしれない」、「自分がいじめられるかも」などの不安を持っているかもしれません。それは、いじめを見た時、どんな行動をしたらいじめに有効か分からないから何もできない、と言い換えることもできます。いじめが悪化する要素には、いじめられている人が孤立化することもあります。周りの人に「これは良くないんじゃない？」「嫌がってるように見えたよ」と言ってみましょう。先生でも、友だちでも、お家の方でも言いやすい人でいいです。いじめられている人に後から「大丈夫？」、「あれは嫌だったよね」、「一緒に行こう」と声を掛けるのも、孤立化を防げます。