

いま、いじめで苦しんでいる

あなたへ

～あいち民研からのメッセージ～

○いじめられて苦しんでいるあなたへ

つらかったですね。よくここまで、たどり着きましたね。
あなたは、いじめられてはいけない人です。あなたは、大切な人だから。

さあ、ちょっと深呼吸をしてみましょう。息を大きく吸って。体中の苦しかったものを、全部、外に吐き出してみましょう。おなかがペシャンコになるぐらい。

すこ 少しでも、いじめのこと、一緒に考えてみませんか？

まず、あなたが苦しくなるような場から離れましょう。それが学校であっても、家であっても。

どうしてって？

あなたは、大切な人だから。

誰であっても、どんな理由があっても、あなたを傷つけることはいけないこと。

あなたには、自分のことを大事にされる「権利」があるのです。

ひょっとして、「いじめられるのは自分のせい」と、自分を責めていませんか？

誰だって、さがそうと思えば、自分の悪いところをあげることができます。

でも、だからといって、いじめられていいのではありません。

あなたを追いつめる相手がいるなら、すぐに離れましょう。あなたがこわれてしまわない

よう。

まわりに、あなたを^{おうえん}応援してくれる大人^{おとな}はいませんか？ 大人^{おとな}とは、親^{おや}や先生^{せんせい}だけではありません。友だち^{とも}のお母^{かあ}さん、いつも行く近所^{いきんじよ}のお店^{みせ}や役所^{やくじよ}の人^{ひと}たちでもいいのです。

こども電話^{でんわ}相談^{そうだん}なら、あなたの秘密^{ひみつ}を守^{まも}って、あなたの味方^{みかた}になります。

いますぐ助け^{たす}が必要^{ひつよう}なら、警察^{けいさつ}に頼^{たよ}ってください。

あなたにとって、一番^{いちばん}安心^{あんしん}できる場所^{ばしよ}はどこでしょう？

そこで黙^{だま}っていてもいいのです。ひきこもったっていいのです。

ひとまず落ち着^{おちつく}く場所^{ばしよ}で過^すごしましょう。とっておきの大好物^{だいこうぶつ}を飲^のんだり食^たべたりしてみましよう。

こうして、自分^{じぶん}を落ち着^{おちつ}かせて、自分^{じぶん}を守^{まも}りましよう。

あなたには、安全^{あんぜん}な場所^{ばしよ}で安心^{あんしん}できる「権利^{けんり}」があるのです。

すこおちつ少し落ち着^{おちつ}くことができたなら、あなたの気持ち^{きもち}、誰^{だれ}かに伝^{つた}えませんか？

「ちょっと、つらいんだ…。」そんな一言^{ひとこと}、伝^{つた}えてくれませんか？

たった一人^{ひとり}で「なんとかしよう」とがんばらないで。「どうしようもない」とあきらめないで。

もし誰^{だれ}かに伝^{つた}えるのが苦^{くる}しいなら、ペットやぬいぐるみに話^{はな}したっていいのです。

わたしは、海^{うみ}や山^{やま}、草花^{くさばな}と話^{はな}していますが、ちゃんと聴^きいてくれますよ。

もう一度^{いちどい}言^いいます。

あなたは、いじめられてはいけない人^{ひと}です。あなたは、本当^{ほんとう}に大切^{たいせつ}な人^{ひと}だから。

あなたには、「生きていてよかった！」と思^{おも}える日^ひがかならずきます。

わたしはずっと、あなたの味方^{みかた}です。

○いじめを見たこと^みで悩^{なや}んでいるあなたへ

いじめを見た^みとき、きっと怖^{こわ}かったでしょう。

「かわいそう」「自分^{じぶん}も同じ目^{おなめ}にあうかも」「やられるだけの理由^{りゆう}はあった」。

さまざまに悩^{なや}んでしまったことでしょう。

ここで少し、^{かんが} 考えてほしいことがあります。

からだ ^{きず} 傷を受けることも、^{ことば} 言葉の暴力を受けることも、すべて「いじめ」です。

ひと ^{だれ} 人は誰からもひどい仕打ちをされてはいけないという「^{けんり} 権利」をもっています。

おや ^{せんせい} 親からも、^{とも} 先生からも、^{ひと} 友だちからも、^{きず} 人は傷つけられてはいけないのです。どんな

ひと ^{りゆう} 人からも、どんな理由であっても。

いじめを^み見たとき、あなたにはどんなことができそうですか？

できるなら、「いじめを見た」と、^{しんらい} 信頼できる大人や友だちに^{つた} 伝えてみましょう。

できるなら、いじめられた子に、^{ことば} 言葉をかけてみましょう。

だま ^{となり} 黙って、^{すわ} 隣で座っているだけでもいいのです。

その子にとって、^{ちからづよ} 力強い支えになるでしょう。

そのせいで、あなたが^{きず} 傷つくことがあってはいけません。

でも、あなたにできることがあるなら、ほんの^{ちい} 小さな^{いっぼ} 一歩を^{ふみだ} 踏み出してほしいのです。

いじめを^み見たときにできること

①いじめをしている人の^{ひと} 注意を^{ちゆうい} そらすこと。嫌な^{いや} 話^{はなし} になりそうだなと思ったら
^{べつ} 別の^{たの} 楽しい^{わだい} 話題を^ふ ったり、^{もの} 物を^お 落とすなど^{おと} 音を^た 立てたり、みんなの^き 気をそらしま
す。

②後で^{あと} 対応^{たいおう} すること。いじめられていた子に、後から^こ こっそり^{あと} 「大丈夫^{だいじょうぶ} だった？」
と^{こえ} 声を^か けて、^{じぶん} 自分は^{みかた} 味方だと^{つた} 伝えます。

③証^{しょうこ} 拠^{のこ} を^{のこ} 残すこと。いじめの^{しょうこ} 証^{しょうこ} 拠^{のこ} になるLINEの^{らいん} 画面^{がめん} を^{スクリーン} ショット（スクシ
ョ）したり、^{えすえぬえす} S N S や^{にっき} 日記などで、「いつ・どこで・誰が^{だれ} 誰に^{だれ} いじめられていたか」
がわかるようにしたり、^{きろく} 記録^{のこ} を^{のこ} 残します。

④頼れる^{たよ} 第三者^{だいさんしゃ} や^{そうだんまどぐち} 相談^{たす} 窓口^{もと} に^{たんにん} 助け^{せんせい} を^{ほけんしつ} 求めること。担任^{たん} の^{せんせい} 先生^{ほけんしつ}、保健室^の の
^{せんせい} 先生^{おや}、^{しんらい} 親^{ひと} など、^{しんらい} 信頼^{ひと} できる^{ひと} 人に、「〇〇さんが××さんに～って^い 言われていたよ、
^{たす} 助^{つた} けてあげて！」と^{つた} 伝えます。

○我が子がいじめられている保護者へ

本当に苦しんでいる子どもは、「いじめを受けている」とは話さないでしょう。惨めな気持ちになるからです。心配をかけたくないと思っているのかもしれませんが。いじめられるのは自分が悪いからだと思っている子も多いのです。

よく話に出てきた友人の名前が急に出でこなくなったことはありませんか。暗い顔、洋服の汚れ、物忘れなど、「おやっ」とひっかかることはありませんか。そんな時、何気ない日常の会話を大事にしてみてください。友だちと遊んでいる様子を注意深く見て、変化をつかんでみましょう。何かがあった時のために、話せる同級生の親がいるといいですね。

安心して「わたしがわたしであっていい」、「どんなことでも信じてもらえる・・・」と感じた時に子どもは苦しいことを出し始めます。わが子がいじめを話してくれたら、勇気を振り絞ってのことなので、「よく話をしてくれたね」と、抱きしめてあげてほしいです(そんな気持ちで)。子どもの気持ちが落ち込んでいる時だけに、わが子の最大の味方になってください。

親の立場からよかれと思って、そんな時に、「いつも・・・な態度をしてしまったではないの？それで相手が怒っているのでは」と、日頃のわが子の欠点を指摘してしまう事態にならないようにしましょう。まずは話をしっかりと聴きましょう。そして、子どもがどうしたいのかを大切に子どもと一緒に考えていきましょう。自分一人で問題を抱え込まないようにしましょう。信頼できるわが子の友だちや保護者に、様子を聴いてみたり、先生に相談をしたり、または各種相談窓口を活用してもいいでしょう。

まず、安心できる空間をつくるのが大切で、つらい状況が変わらない限り、無理な登校を避ける選択肢も考えていいでしょう。