

学校では教えてくれない
子供と保護者のための



「いじめ」対処マニュアル

制作:いじめバスター Skippers Beat

目次	2
はじめに	6
第1章 「いじめ」の基本的な知識	7
1、「いじめ」の分類	
2、どのようなことが「いじめ」に該当するのか	8
3、「いじめられられやすい子供」とは？	9
4、「いじめ」についての間違った認識	10
5、「いじめ」に泣き寝入りをしてはいけない	12
第2章 子供に接するときの基本的な知識	14
1、大人に言えない理由	
2、「いじめ」のサイン	
3、「いじめ」を発覚したら	16
4、子供から話を聞くときの注意点	18
第3章 「いじめ」の目的を探る	20
1、「いじめ」の本当の目的とは	
2、相手の目的を探ることの利点	22
第4章 「いじめ」をする子供の心理とは	24
第5章 「いじめ」の発生メカニズム	25
1、対象候補を探す	
2、テストをする	
3、役割を定着させる	
4、「いじめ」が日常化する	26
5、まとめ	
第6章 「いじめ」をされた直後の対処法	27
1、素直に怒ること	
2、深呼吸をする	
3、相手と距離を置く	28
4、時間を空ける	

5、嘘でもいいから平気なふりをする	
6、深く気にしない	
7、自分自身と話し合う	29
第7章 いじめられにくい「自分」をつくる方法	30
1、時には割り切って考えることも大切である	
2、相手が付け入る「隙」を作らない	
3、逃げることは負けではない	31
4、自分も相手も殺さない	
5、一人で悩まない	32
6、相手のレベルに合わせない	33
7、自分自身を見つめなおす	
第8章 言葉によるいじめをされたときの対処法	36
1、高望みをしない	
2、挑発に乗っても良いことは無い	
3、相手を空回りさせる方法	
4、能動的な対処法	38
第9章 間接的な「いじめ」をされたときの対処法	41
1、メールで「いじめ」をされた場合	
2、自分から近寄ってみる	
3、落書きやメモで「いじめ」をされた場合	42
4、堂々とした態度で相手に接する	
5、物を隠される・壊される場合には	
6、「いじめ」を指示・支持する内容のメモやメールを見つけた場合には	43
第10章 暴力や脅迫をされるときの対処法	44
1、同意してはいけない	
2、逃げること	45
3、警察に相談する	
4、武器を持ってはいけない	

第1 1章 「ネットいじめ」の対処法	4 7
1、「ネットいじめ」とは	
2、「ネットいじめ」の問題点とは	
3、「ネットいじめ」の具体例	4 8
4、「ネットいじめ」を放置した場合のリスク	4 9
5、「ネットいじめ」の対処法	5 0
第1 2章 「いじめ」と心の病気	5 3
第1 3章 「いじめ」の証拠を集める方法	5 6
1、証拠の重要性	
2、「いじめ」の証拠の集め方	
第1 4章 相手方と話し合いをするための方法	5 9
1、相手と話し合うことの意義とは	
2、適切な時間と場所を選ぶ	
3、具体的な話し方をする	
4、相手を攻撃しない	6 0
5、「今まで」よりも「これから」を考える	
6、フェアに話し合うこと	
7、言葉は量より中身である	6 1
8、無理に話し合いで解決しようとしな	
9、証拠がある場合には	
第1 5章 教師や学校側に相談をするときの注意点	6 2
1、教師や学校側に相談をする	
2、教師や学校側がいじめの解決に消極的になる理由	
3、教師や学校側への効果的な相談方法	6 4
第1 6章 「いじめ」と法律	6 5
1、「いじめ」と法律	
2、「いじめ」に適用される法律	
3、監督義務者に代わって責任無能力者を監督する者も責任を負う	6 9
4、「いじめ」の裁判例	7 0

第17章 利用できる外部機関と相談先	7 1
<最後に>	7 3
<免責事項>	7 4

<はじめに>

初めまして、私は心理カウンセラーをしている「堀井 孝（ほりい たかし）」と申します。本書は、「いじめ」に苦しむ児童・生徒やその保護者の方々に、具体的な「対処法」や「予防法」を知っていただくために作成してあります。

本書を使用する際には、以下の二つの点をご留意ください。

- ・本書は、基本的には親と子の両方が読むことを想定して書いてあります。なぜなら、「いじめ」の解決において、親（保護者）と子供の協力・連携が必要不可欠なものだからです。
- ・特に第6～11章で説明をしている「いじめ」の対処法や予防法は、「いじめ」の被害者本人に読んでもらうことを想定して作成しているため、児童や生徒本人に向けて「あなた」という表現を用いています。

小学校から高校までの時期は、長い人生の中で「最も輝いている時代」と言っても過言ではないと思います。それは、保護者の方なら良くわかるでしょうし、これを読んでいる児童・生徒の方も、いつかはわかる時が来ると思います。

しかし、「いじめ」はそのような貴重な時代を汚し、壊そうとする行為です。

だからこそ、現在「いじめ」の被害にあっている人と、その保護者の方々には、「いじめに負けないで立ち向かって欲しい」と思うのですが、「がんばれ」とか「負けないで」などの言葉だけでは、どうしても限界があります。

そこで、「いじめ」に立ち向かうきっかけになって欲しいと思い、このテキストを作成しました。このテキストが、少しでも「あなた」のお役に立てれば幸いです。

なお、本書の感想などは下記のメールアドレスをからご連絡ください。

連絡先：「skippers-beat@skippers-beat.sakura.ne.jp」

制作者：堀井孝 URL：<http://www.skippers-beat.sakura.ne.jp/>

第1章 「いじめ」の基本的な知識

1、「いじめ」の分類

「いじめ」の形態は様々なものがありますが、多くの場合、被害者への「冗談」や「ツッコミ」など、あまり深刻に見えない形で行われます。そうすることで、周囲に「いじめをしている」という印象を抱かせないようにしているのです。なぜなら、「冗談」や「ツッコミ」など、一見すると深刻に見えない形をとっていれば、もし誰かに責められたとしても、「冗談のつもりだった」「悪ふざけがすぎてしまった」という言い訳ができるからです。

そのような「いじめ」ですが、その形態は以下の3つに分けることができます。

<言葉によるいじめ>

言葉による「いじめ」は多岐にわたって存在します。
主な事例には、以下のようなものがあります。

- ・「死ね」「殺すぞ」などの言葉で脅される
- ・「気持ちが悪い」「学校に来るな」などのひどいことを言われる
- ・バカにされて、人前で笑いものにされる
- ・悪口を言いふらされる（噂をされる）

このような行為がこのタイプの「いじめ」が該当します。

<間接的な行為によるいじめ>

このタイプの「いじめ」は、被害者へ間接的に行われるもので、主に以下のような事例があります。

- ・無視をされる
- ・集団内で仲間はずれにされる
- ・物を隠されたり、壊されたり、落書きをされたりする
- ・メールや手紙、電話などで誹謗中傷をされる
- ・インターネットの掲示板で悪口を書き込まれる（ネットいじめ）

このタイプの「いじめ」は、間接的に攻撃をされるので、対処がしづらい傾向にあります。また、本人と顔を合わせて直接攻撃するわけではないので、加害者は罪

悪感を抱きにくく、目立たないことが多いので、保護者や教師に「いじめ」が発覚しづらい点が厄介です。

<本人への直接的な行為によるいじめ>

このタイプの「いじめ」は暴力を振るわれたり、金銭を脅し取られたりするので大変危険で、特に性質の悪い「いじめ」です。

このタイプの「いじめ」には、以下のようなものがあります。

- ・金銭や物を強要される
- ・使い走りをさせられる
- ・万引きなどの行為を強要される
- ・上記のような命令に従わないと暴力を振るわれる、もしくは「暴力を振るう」などと脅される
- ・直接的な暴力を振るわれる

直接的な行為を伴う「いじめ」には様々な種類があり、とても理不尽なものです。また、特に暴力行為はエスカレートすると命に関わることになりかねないので、特に注意が必要です。

本書では、上記のような区分をしましたが、現実的にはどれか一つのタイプのいじめ「いじめ」だけが行われるのではなく、複数のタイプが組み合わさって行われることも多くあります。また、複数の相手から「いじめ」を受けている場合には特に、相手ごとに異なるタイプの「いじめ」を行ってくるケースもあります。

2、どのようなことが「いじめ」に該当するのか

「どのようなことが<いじめ>に該当するのか」「どこまでを<いじめ>と判断できるのか」ということは、多くの人が気になっている点でしょう。

その「いじめの定義」に関しては、文部科学省が「以下の3項目を満たした場合」を「いじめ」と定義しています。

- (1) 自分より弱い者に対して一方的に
- (2) 身体的・心理的な攻撃を継続的に加え
- (3) 相手が深刻な苦痛を感じている

そして、平成18年度からは「当該児童生徒が、一定の人間関係のある者から、心理的・物理的な攻撃を受けたことにより、精神的な苦痛を感じているもの。なお、起こった場所は学校の内外を問わない。」と、見直されました。

このように改定された定義の中でも、未だに明確な「いじめの判断基準」はできていません。そのことから、「いじめかどうかの判断」というのは、非常に難しい問題であるということが見えてきます。「いじめ」は、個々のケースによって内情が大きく異なるので、一概に定義をすることにも無理があるのでしょうか。

しかし、私個人で言えば、本人が不快に思ったり、脅威を感じたりした他者の言動は全て「いじめ」と判断して、対処をすべきだと思っています。

もちろん、過剰に反応しすぎることも問題ですが、それが本当に悪意が込められた言動なのか、それとも単なる思い過ごしなのかはひとまず置いておいて、早急に対処をする「心構え」が必要だと考えています。

もし、それが本当に悪意が込められた「いじめ」であったなら、我慢や気づかない振りをして放置をすると、「いじめ」がエスカレートして、そのストレスによって、やがては不登校や心の病気になってしまう可能性もあるからです。

3、「いじめられられやすい子供」とは？

多くの場合、「いじめ」の被害者には、共通している事柄がいくつかあります。「いじめ」は誰彼構わずに行われるものではありません。いじめは常に、以下のような人を対象にして行われます。

- ・自分より弱い者（日常の言動が弱々しい、口数が少ない、すぐに泣く等）
- ・抵抗しそうでない者（内気だったり、大人しい性格であったりする）
- ・かばう者が少ない者（友達が少なく、周囲から孤立している）
- ・少数派（集団内で周囲と比べて「髪の色が違う」「成績が優れている」など、良くも悪くも他の子供と違う点がある）

いじめる側も、自分より強そうだったり、味方が大勢いたり、反撃をしそそうだったりする相手を「いじめ」の対象にしようとは思わないでしょうから、上記の要素を持った子供を対象にするのは、ある意味当然のことと言えます。

もし、被害者に上記の要素が当てはまるのなら、被害者自身も変わる必要があります。なぜなら、本人が変わらなくては、例え現在行われている「いじめ」を解決できたとしても、また次の「いじめ」の対象にされる可能性があるからです。

だからこそ、「被害者自身が変わること」は、「いじめ」の対処と予防の両方において、非常に大切なことなのです。

4、いじめについての間違った認識

「いじめ」による自殺問題が世の中に広く知られるようになっても、未だに下記のような「間違った認識」を信じている人がいます。しかし、下記の項目は全てが間違いです。それをここで、もう一度確認してみましょう。

<いじめは昔からあったから大した問題ではない>

「いじめは昔からあった」「いじめは昔と同じである」と言う人がいますが、現代の「いじめ」は、多くの大人が経験した昔の「いじめ」とは違います。現代の「いじめ」の中には、昔と比べて極めて悪質で、巧妙なものも多々あります。

また、現在の「いじめ」はパソコンや携帯電話の普及によって、今の大人たちの子供時代にはなかった、インターネット上でも行われるようになりました。

インターネット一つを例に挙げてもわかるように、今の子供たちの生きる環境と、かつて大人たちが過ごした子供時代の環境では、根本的に異なっているのです。

つまり、かつて存在した「いじめ」と、現在の「いじめ」は似通った部分もありますが、それと同じくらい異なっている部分もあるので、「今のいじめも昔のいじめも、大して変わらないだろう」という認識を変えなくてははいけません。

<いじめとケンカは似たようなものである>

「いじめとケンカは同じようなもの」という認識を持っている人がいますが、この二つはまったく違うものです。

「ケンカ」は立場が同じ子供同士や、一対一などの同数同士で起こることがありますが、「いじめ」はクラスやグループなどの集団内で優位な「多人数」が「一人」または「少人数」に対して行われるものです。

また、「金銭や物品を強要する」「物を汚損・破壊する」「暴力を振るう」などの行為は「いじめ」というよりは犯罪行為です。これらの行為は、例えば加害者が未成年であっても、許されるものではありません。

<いじめられる子供は何もしなくても良い>

「いじめ」はいじめる側が悪いに決まっています。それは、加害者側がどのような理屈を並べ立てても、決して変わることはありません。

しかし、「いじめられている子供は、何も悪いことをしていないのに、いじめのターゲットになってしまった絶対的な被害者である」という考え方に関しては、私

は間違っていると思います。

実際に、「いじめ」の被害者の中には、人付き合いが苦手だったり、自分を上手く表現できなかつたりして、相手に誤解を与えてしまうことのある子供がいます。

また、「他人の話をすぐに否定する癖がある」「一言余計に言いすぎるところがある」など、本人の気づかないところで他人を傷つけていたり、不快感を与えたりしている場合もあります。時にはそのようなことが原因となり、「いじめ」の対象にされてしまうことがあるのです。

無論、身長や家庭環境など、本人の努力では変えようのない事柄に対しての「いじめ」をされている場合には、それは本人の責任ではないので、相手方に全面的な改善を求めなくてはなりません。

しかし、上記の「他人を不快にさせるような態度を取る癖がある」などの場合には特に、被害者自身も変わる必要があります。「その特徴も個性である」という言い方ができることも認めますが、そのような特徴が「いじめ」の原因となっていることもあるからです。だからこそ、もし被害者にそのような問題点がある場合には、それを素直に受け止めて、改善をする必要があるのです。

結局のところ、被害者自身が変わる努力をしなければ、いじめられては対処する、またいじめられたら対処する、ということの繰り返しになってしまいます。

だからこそ、「相手の言いなりにならず抵抗する意思を見せる」「自分の悪い癖を素直に認めて、改善をする」などのことからでも良いので、被害者自身も変わる必要があるのです。そのような姿勢や努力は、「いじめ」の予防にもなるのですから。

最後にもう一度繰り返しますが、「いじめる側が悪い」という認識は、どのようなことがあっても変わることはありません。

仮に性格などにいじめられやすい特徴があったとしても、それが「いじめをしても良い」という許可証になるわけではありません。

<弱いからいじめられる>

「いじめ」という問題に対して、「被害者が弱いからいじめられる」という認識を持っている親は意外と多いのですが、そのことによって、子供は自分に非があると感じて、心を閉ざしてしまうことがあります。

上記で説明したように、「いじめ」に対処する術を身につけたり、自身の悪い要素を改善したりすることは必要ですが、それ以上に、親が子供の「ありのまま」を受け止め、親子で一緒に立ち向かっていこうとする協力体制が必要なのです。

子供が「弱い」というのなら、その弱さを共に克服し、立ち直るための一番の味方になるべきなのが「親」という存在なのです。

「いじめ」には、被害者であり当事者である子供と、その一番の味方である保護者が連携して、共に立ち向かわなければならないのです。

<子供のいじめは深刻なものではない>

「いじめ」が発覚しても、表に出ているのは氷山の一角に過ぎないことが、非常に多くあります。「いじめ」の根は、大人の想像以上に深くはびこっていることがあるので、「大したことはないだろう」などの過小評価は禁物です。

昨今のインターネットやテレビなどの様々なメディアから得られた現代の子供たちの知識は驚くほど豊富です。精神が未熟で、希薄な人間関係・家庭環境などから他者への共感に乏しい分、大人の想像以上に酷い仕打ちも平気で行うことがあります。

また、「暴力がなかったから」、「恐喝がなかったから」、「口や態度だけのいじめだから」といって、大したことではないと考えてはいけません。「いじめ」は、一人の人間の一生を左右することもあります。最悪の場合は命を落としたり、一生涯残り続ける障害を負わされたり、深い心の傷は被害者の性格や対人関係能力や価値観を歪めてしまうこともあります。

このようなことから、「いじめ」を「子供同士のことだから、大したことではないだろう」などと軽視をしてはいけません。

5、「いじめ」に泣き寝入りをしてはいけない

「いじめ」は自分より弱い者を狙い、被害者の人格や、今まで生きてきた人生さえも否定する行為です。だからこそ、「いじめ」には泣き寝入りをせず、勇気を持って対処をしなくてはなりません。なぜなら、「いじめ」は、我慢をしていれば終わるものではなく、自分から立ち向かっていかなくては、決して終わらないものだからです。

世の中には「いじめる側もいじめられる側も、両方が悪い」と言う人がいますが、それは間違いです。「いじめ」は、いじめる側が悪いに決まっています。「いじめ」を行う子供は、心のどこかが歪んでいるのです。「いじめ」は、加害者の親にも問題があることが多いので、確かに、そのような「歪み」を持つ子供も、ある意味では被害者なのかもしれません。

しかし、だからといって、被害者がその犠牲になる必要はないのです。例え被害者にも「いじめ」を誘発する「隙」や非があつたとしても、それは「いじめをしてもいい」という免罪符になるわけではないのです。

また、「いじめ」を我慢し続けていると、やがてはストレスが心身にまで影響を与えて、不登校になったり、「うつ病」や「心身症」などの病気になったりしてしまうかもしれません。だからこそ、泣き寝入りをせずに、そのような事態になる前に対処をしなくてははいけないのです。

「いじめ」に立ち向かうには多大な勇気が必要なので、「一人では立ち向かえないかもしれない」という不安を抱えている人もいることでしょう。もし、そのような不安を抱えているのなら、「いじめ」の被害者やその保護者の支援をしてくれる行政機関や組織があるので、決して一人で悩んだり、我慢をし続けたりして自分自身を追いつめるようなことはしないでください。

あなたは決して一人ではないのですから。

第2章 子供に接するときの基本的な知識

1、大人に言えない理由

子供はいじめられていても、それをなかなか大人に言いたがらないものです。その理由としては、以下のようなものがあります。

- ・ いじめられている自分を恥ずかしく思っている
- ・ 告げ口をすると、いじめがエスカレートすると思っている
- ・ 親や教師に告げ口することが恥ずかしいことであると思っている
- ・ 親に心配をかけたくないと思っている
- ・ 自分のことは自分で解決しなければならないと思っている
- ・ 例え親であっても、他人に頼りたくないと思っている
- ・ 親に自分はいじめられている弱い人間だと思われたくないと思っている
- ・ 「お前にも悪いところがある」と言われたくないと思っている
- ・ いじめられていることについて叱られたり、責められたりすると思っている
- ・ 親や教師が自分のことを理解してくれるとは思っていない
- ・ 脅されていたり、弱みを握られたりしていて、いじめを打ち明けられない

「いじめ」の解決や予防には、親や保護者の側が、子供が素直に助けを求めることのできる環境を用意する必要があります。「親が信頼できない」「子供に良い子であり続けることを求めている」、「弱いことを恥としている」。このような親の姿勢が、子供に助けを求める声を上げづらい環境を作っている場合があります。もし、そのようなことに心当たりがあるのなら、親もまた変わる必要があります。

2、「いじめ」のサイン

子供がいじめられている場合には、必ずと言って良いほどに兆候があります。

以下の各項目は、よく観察しなければわかりにくい、小さな変化もありますが、「いじめ」が発覚した後から「そういえば・・・」と思いつくこともあります。まずは、子供をよく観察しましょう。

<身体的な変化>

- ・ 頻繁に怪我をしている
- ・ 食欲がなくなる
- ・ 寝つきが悪くなる
- ・ 腹痛、頭痛、吐き気、めまいなどの体の不調を頻繁に訴える

<言動の変化>

- ・頭痛や腹痛などを訴えて、学校に行きたがらない
- ・子供宛の電話やメールが来たときに動揺したりする
- ・子供の携帯電話の着信音がサイレント状態になる
- ・部活をやめたがる
- ・お金を欲しがる
- ・家庭内の金品が無くなっている
- ・友達と遊ぶことが少なくなった
- ・部屋、家に閉じこもることが多くなった
- ・親しかった友人とのつきあいがなくなる

<感情の変化>

- ・イライラしたり、怒ったりすることが多くなった
- ・口数が減って、元気がなくなった
- ・妙に明るくなった

<持ち物の変化>

- ・持ち物が無くなっている
- ・持ち物が壊されている
- ・お金がなくなる（貯金箱の金や貯金がなくなる。親兄弟、祖父母の金がなくなる）
- ・教科書やノート、鞆などに見慣れない汚れや落書き、それらを消した痕跡がある
- ・大切にしていた本やゲームソフトなどがなくなっている（本人に尋ねると、「友達に貸した」「友達にあげた」「売った」などと言う）

最近の2週間前後をふりかえってみて、これらのことに心当たりがあるのなら、「いじめ」が行われている可能性があります。

大事なことは「いじめ」の早期発見です。もし、「いじめ」が発覚したら、次項で述べることに気をつけて、子供から詳しい話を聞きましょう。

3、「いじめ」を発覚したら

<子供から詳しい話をきく>

子供がいじめられている兆候があった場合には、質問責めにはしないで、まずは子供の気持ちにあわせて詳しい話を聴いてみるのが大切です。また、話の内容が同じことの繰り返しのようでも、話しているうちに別のことを思い出すこともありますし、話をしているうちに、子供自身の心の整理をすることもできます。

もし、子供から話を聞く際には、可能なら話の内容を録音したり、メモを取ったりしておきましょう（話の内容を後でメモにまとめるのも可）。それは「いじめ」の証拠になる可能性があります。

<子供の安全を確保する>

学校に行き続けることで、「いじめ」を告白したことによる報復行為や、「いじめ」のエスカレートなどによって、子供に危険が及ぶことが予想される場合には、子供の安全を第一に考えて行動しましょう。

子供が望むのなら親が送り迎えをする、携帯電話を持たせる、非通知電話を受け取れないように設定する、学校を休ませる、などが必要だと判断したら、迷わずに迅速な対処をしましょう。

<周囲に協力を求める>

教師や他の児童・生徒の保護者など、学校の関係者に協力を求めることも重要です。周囲と連携することは、情報が得られたり、「いじめ」の解決に協力してもらえたりすることにつながるので、積極的に行いましょう。

自分の子供以外にも「いじめ」にあっている児童・生徒がいる場合には、その子の保護者同士が連絡をとりあったり、被害者同士で集団行動をしたり、加害者とその保護者や学校側に対して集団で交渉することも有効です。

<覚悟を決める>

「いじめ」の解決や対処において、教師や加害者などと対立するよりは、波風を立てずに上手く解決できることに越したことはありませんが、万が一にも対立せざるを得ない場合のことも考慮しておきましょう。

教育委員会などの外部機関に相談をした場合には、学校との関係がこじれることもありますし、話し合いをしても、加害者側とは相容れない場合もあります。そのようなときにはどうするのかをよく考えましょう。

法的手段や警察に被害届けを出すことをためらうことがあるかもしれませんが、時には子供を守るために断固たる処置をとらなければならないこともあります。学

校側や加害者側との関係や、加害者本人の将来よりも、自分の子供の安全や将来を最優先する必要があります。

「いじめ」の解決には、親と子、双方が連携して毅然と立ち向かう覚悟を決めることが必要です。そのためには、まず親の側が確固たる信念を持つことが大切です。世間体や学歴よりも、子供の心と命が一番大切であるということを本人に告げたり、親子で話し合ったりしましょう。それだけでも子供は安心できるものです。

<外部に助けを求める>

「いじめ」の解決や対処に関して、学校側の協力が得られない場合や、どうしても加害者側との交渉や話し合いが上手くいかず、「いじめ」が解決できない、解決できそうにないと思えるような場合には、外部機関に助けを求めましょう。

児童相談所などの相談機関の他にも、暴力行為などの場合には法的手段を用いたり、警察に相談したりする方法もあります。

(相談場所については P 7 1 参照)

<被害者自身も変わらなくてはならない>

「いじめ」は大変ショックで、心に大きな傷を与えることですが、上記 P 1 0 <いじめられる子供は何もしなくてもいい>でも説明したように、被害者である子供自身も、「いじめ」に立ち向かうための努力したり、勇気を持ったりする必要があります。

結局のところ、被害者本人が変わらない限りは、例え現在の「いじめ」を解決できたとしても、また次の「いじめ」に遭う可能性があるからです。

そのための対処法や、トレーニングの方法は第 6 章 (P 2 7) から第 1 1 章 (P 4 7) の間で説明しています。「いじめ」の解決や予防には、親だけでなく、本人の努力と、態度や心構えの改善も必要なのです。

<観察を継続する>

大人の介入で一旦は下火になった「いじめ」が、しばらくたった後に再発することはよくあります。

その場合、「いじめ」の隠蔽工作はより巧妙になり、行為も報復の意味を込めてよりエスカレートする場合があります、事態はより深刻なものとなることがあります。

そのようなことがあるので、「いじめ」が解決したように見えても油断せずに、観察を継続しましょう。

4、子供から話を聞くときの注意点

<日頃から話しやすい雰囲気づくりをする>

「いじめ」のことだけでなく、日ごろから親子の間で本音で話ができる関係をつくる努力をしましょう。子供にかかる期待が大きすぎたり、「良い子を演じていなければ親に愛されない」などと子供に思わせたりしては、自分の弱みを親や教師に出せなくなってしまいます。

<ありのままを受け入れる>

子供がいじめられていることを打ち明けてくれた際には、まずはありのままを受け入れる姿勢を見せましょう。「あなたにも悪いところがあるんじゃないの?」「それは本当?」などと、責めたり、疑ったりしてはいけません。責められたり、疑われたりすると思うと、子供はそれ以上のことを言えなくなってしまうたり、自分の都合の良いことしか言えなくなったりしてしまいます。

また、同じ話の繰り返してあっても、本人の気が済むまで話をさせましょう。そうしているうちに、他のことを思い出したり、問題を客観的に考えられたりするようになることもあります。

<共感的に受け入れる>

子供が被害にあっている「いじめ」を、「そんなことくらい」などと軽視してはいけません。まだ問題の全てを話しきっていないかもしれません。

例え自分の子供であっても、その人の痛みは本人にしかわからないものです。悪口を言われるだけでの「いじめ」でも、大勢から毎日のように繰り返されれば、精神的に追いつめられてしまいます。精神が健康な時には笑っていられる言葉でも、心身共に弱っているときには大きな打撃となることがあります。

相手の身になって考え、「私はあなたの味方だよ」ということをしっかりと伝えましょう。

<話した内容が全てとは限らない>

いじめられている子どもの多くは、最初から「いじめ」の内容の全てを話したりはしません。まずは、「いじめ」の内容の一部を話して相手の反応を伺います。

そして、その際の親や教師の対応によって、信用して詳しく話すか、失望して黙ってしまうかを決めるので、話を聞く時には慎重にならなくてはなりません。

特に、暴行や恐喝などの深刻なケースでは、報復を恐れてなかなか話し出せなかったりします。

<加害者である可能性も含めて受け止める>

「いじめ」の加害者は、被害者を自分たちの仲間に引き入れたり、口止めをしたりするために、万引きや、他の子供への「いじめ」の加担などを強要することがあります。恐喝をされているときには、家から金銭を持ち出していることもあります。

そのようなことをさせられた、もしくはしたことが判明したときには、責めることは後にして、まずは話をよく聞き、受け止めるようにしましょう。

どのような理由があろうと、悪事万引きや、他の子供への「いじめ」を行うことは許されないことなので、きちんと叱ることも大切ですが、責められると思うと子供は口を閉ざしてしまうかもしれません。

<直接的に話すとは限らない>

いじめられている子供は、「いじめられている」「金を脅し取られている」などとは直接言わず、「転校したい」「学校に行きたくない」などと、間接的に言うことがあります。そのようなときには、頭ごなしに叱らずに、その理由をじっくりと本人から聞きましょう。

<強引に聞き出さない>

場合によっては、どれほど丁寧に子供から話を聞こうとしても、「いじめ」のすべてを打ち明けてもらえないこともあります。そのようなときには、子供を質問攻めにするようなことはやめましょう。かえって本人を追いつめてしまうことになりかねません。本人が「いじめ」の詳細を打ち明けてくれない場合、その裏には、何か話せない理由があることが考えられます。

また、一度は親や教師に話をしたとしても、それによって「裏切られた」「自分の話を真面目に聞いてくれない」などと感じたりすると、以後は誰にも話せずに、一人で追いつめられていくことがあります。いじめられている子供は、自分が心身共に安全だと確信することで、ようやく話せるようになるのです。

だからこそ、いじめられている子供から話を聞くときには、質問攻めにしたり、強引に話を聞き出したりするようなことをしてはいけません。子供が詳しい話してくれないときには、上記の<日頃から話しやすい雰囲気づくりをする><共感的に受け入れる>などの方法で、子供が安心できて、心の内を話しやすくなるような環境づくりや配慮が必要になります。

第3章 「いじめ」の目的を探る

「何故、加害者はいじめを行うのか」という、相手の目的を知ることは非常に大切なことです。なぜなら、被害者やその保護者の多くが、「何故自分（自分の子供）がいじめられるのか」「何故相手は自分（自分の子供）をいじめるのか」という、相手の意図がわからないこと自体に大きな脅威を感じているからです。

そして、その不安や恐怖によって、心が萎縮したり、動揺したりして冷静に物事を考えられなくなることも、「いじめ」の厄介な点なのです。

1、「いじめ」の本当の目的とは

「いじめ」という行為はあくまで手段に過ぎません。相手の目的は別にあり、「いじめること」自体は、相手の本当の目的ではないのです。

それでは、相手の「本当の目的」とは何なのでしょう？まずは、相手をよく観察して、それを見抜くことから対処を始めましょう。

以下に主な例を挙げて、説明をしていきます。

<自分のストレスを解消するため>

「いじめ」を行う相手も子供とはいえ人間なので、日常生活の上で、様々なストレスを抱えていくこともあるのでしょう。そして、そのストレスを与える対象に抗うことができないために、別の対象を攻撃することで、ストレスの解消を図ることがあります。

このように、ストレスの原因を攻撃することができない代わりに、別の対象に攻撃の矛先を向けることを「置き換え」などというのですが、このタイプの加害者はこのような心理に基づいて「いじめ」を行い、自分の心を守っているのです。

<自分のプライドを保つため>

このタイプの「いじめ」を行う児童・生徒は、自尊心や劣等感などの、「自分」に対する意識が強く、自分ではなく他人が賞賛されたり、他人に負けたり、他人に追い越されたりする、ということを過度に恐れる傾向にあります。

そのために、このタイプの「いじめ」を行う児童・生徒は、他人への「いじめ」を行うことで、日ごろの劣等感やストレスの埋め合わせをしているのです。

他者を攻撃すると、自分が強くなったような気がするのですが、それは錯覚に過ぎません。しかし、本人はそのことに気づいていない、もしくは気づかない振りをしているのです。

<自分の地位を守るため>

クラスや集団内の優等生や中心人物的な地位にある児童・生徒が、別の人間に自分のポジションを奪われるかもしれない、という危機を感じたときにも、今の自分のポジションを守るために「いじめ」をする場合があります。

このような場合には「みんなのしている前でバカにして笑いものにする」「メールやメモで悪口を広める」「悪いうわさを流す」などの形で「いじめ」が行われます。

<集団の和を保つため>

ニワトリの世界でも「いじめ」があります。集団の中で最も弱いニワトリを周囲のニワトリたちがつつくのです。特に、二番目に弱いニワトリは、自分が次の「いじめ」の被害者になりたくないがために、必死になって最弱のニワトリをつつきます。

もしここで一番弱いニワトリを集団から取り除くと、今度は二番目に弱いニワトリが周囲の攻撃にさらされることとなります。こうして、一羽のニワトリを犠牲にすることで、その集団は一つに結束しているのです。

これを「スケープ・ゴート（生け贄羊）の理論」というのですが、これは人間においても当てはまります。その場合には集団によって「無視をする」「人前で侮辱して笑いものにする」などの「いじめ」が行われます。そしてその対象にはやはり、集団内でより弱者（少数派や孤立した者など）が選ばれるのです。

集団で行われる「いじめ」は、「集団」という隠れ蓑を利用するので、「みんながやっているから仕方がなかった」「自分だけがいじめをしているわけではない」という言い訳によって、責任逃れがしやすいことが非常に厄介な点です。

<自分が攻撃対象になりたくないから>

これは上記と共通する要素がありますが、このような目的で「いじめ」を行う子供は、被害者に対して個人的な敵意を抱いてはいないのかもしれませんが。

それよりも、被害者を庇ったり、助けたりすることで、中心人物やそのグループからの不興を買い、自分にまで火の粉が飛んでくることを恐れているのです。

このタイプの子供は、自分から積極的に被害者を攻撃することは少ないかもしれませんが、放っておいても助けてくれることは期待できません。

また、始めは消極的でも、「集団」という隠れ蓑によって罪悪感が薄れて、やがては調子に乗って行動がエスカレートする可能性があるため、注意が必要です。

2、相手の目的を探ることの利点

上記のことからわかるように、「いじめ」の目的は、「プライドを保つため」「ストレス解消のため」など、本当に幼稚でつまらないものばかりです。

実は、「いじめ」の加害者は精神的に弱い人間なのです。彼らは、自分の心の管理さえできないから、「いじめ」という行為で、自らの「弱さ」や「現状」から目を背けているだけなのです。

そのような相手を恐れる必要がありますか？結局のところ、相手を必要以上に恐れるからこそ、そこに付け込まれているだけなのです。だからこそ、相手への「恐怖」を捨てることは、「いじめ」の解決において、とても大切なことなのです。

このように、「加害者側への恐怖が薄れること」が、「相手の目的を探ること」の一つ目の利点です。

そして、相手の目的を探ることには、「冷静になることができる」という、もう一つの利点があります。

例えば、

相手が「集団内の中心人物である」

「家庭環境に問題があるようだ」

「どうも周囲に合わせていじめに同調しているようだ」

などと、相手の人格や状況を観察していくことは、冷静でなければできないので、相手を観察していくうちに自然と冷静になっていくことは、当然のことと言えます。

「いじめ」の対処において、「冷静になること」も、上記の「恐怖を捨てること」と同じぐらい大切なことです。なぜなら、パニック状態のままでは、「現状の確認」や「どのように対処をしていくか」ということを考えることができないからです。

しかし、残念ながら、他人の心の中を直接覗き込むようなことは、カウンセラーや精神科医にもできません。

「具体的な観察方法」と言っても・・・

- ・「自分より強そうな人に接するときと、自分より弱そうな人に接するときでは、どのような態度の変化があるのか（自分より強そうな人には逆らわず、自分より弱そうな人には意地悪をする等）」
- ・「先生や親に叱られた後はどのような態度をとるのか（誰かに当り散らすなど）」
- ・「相手が集団の中でどのようなポジションにいるのか（中心人物である、中心人物にあわせて行動しているだけ等）」

などをよく観察して、「相手がどのようなタイプの人物なのか」「このような目的なのだろう」という、おおよその予測をすることしかできません。

実は、あなたが冷静になれたのなら、例え相手の目的の予測や推察ができなくても、それは大した問題ではないのです。

要は、今までのように動揺したり、卑屈な態度を取ったりするのではなく、自分が置かれている状況やこれからの対策を、冷静に考えられる精神状態を取り戻せば、それだけでも十分な収穫なのです。

後は、「解決」を目指して一歩ずつ確実に行動していけば良いだけなのですから。

第4章 「いじめ」をする子供の心理とは

「いじめ」を行う相手が、「何のためにいじめをするのか」という「目的」は前章で説明しました。

この章ではさらに一步踏み込んで、「相手はなぜいじめという行為を行うのか」という「根源的な理由」について説明します。

<< 「いじめ」と自尊感情 >>

誰かの言葉や行動によって、不愉快な気分させられたことは誰にでもあることでしょう。もちろん、それは大人でも子供でも、例外はないはずです。相手の真意はともかく、誰かに拒絶された、批判された、馬鹿にされた、このようなことをされたと思えば、誰でも気分を害して、腹が立つことでしょう。

しかし、そのようなことをされた人の全てが、他社への「嫌がらせ」や「いじめ」といった「攻撃」を行うわけではありません。ほとんどの人は、腹が立ち、多少は他人に辛く当たろうとも、「いじめ」を行わずに、事態を冷静に受け止めたり反省したりして、やがては立ち直って元通りの生活に戻ることでしょ。

では、「いじめ」を行う加害者は、何故「いじめ」という他者への攻撃を行うのでしょうか？ここでは、そのような「加害者の心理」を説明していきます。

人間関係を良くしたり、心のバランスを良好に保ったりするためには、自分自身を大切に、自分の欠点や弱さを受け止める必要があります。これは文字通りに「自分自身を好き」でなければならないのですが、この自分に対する愛情や尊敬、肯定の念を「自尊感情」といいます。

いじめを行う人物は、家庭環境やストレスなどの要因によって、この「自尊感情」が傷つけられ、低下しているのです。「自尊感情」が低い人は、それを回復するために他人からの尊敬や肯定を得ようとして、自慢話をしたり、横柄な態度をとったりします。彼らは「自尊感情」が低い故に、自分の話を否定されたり、不当に扱われたりしたと思うと、それを過剰に受け取り、「いじめ」という他者への攻撃を行うことによって、自分の心のバランスを保とうとします。なぜなら、他人を攻撃することによって、自分が強くなって、自尊感情が回復したような気になれるからです。

しかし、他者を批判したり、嘘や誇張をして話したりするような人に、真の敬意を払う人などいません。それどころか、見くびられたり、避けられたりするだけなので、それによって余計に自己嫌悪に陥る羽目になります。そして、その事実から目をそらすために、ますます「いじめ」にのめり込んでいく、という悪循環に陥ってしまうのです。

第5章 「いじめ」の発生メカニズム

「いじめ」はある日突然に起こるものではなく、じわじわと段階的に進行していき、やがてはクラスや集団内の日常的な出来事として、周囲の人たちにも溶け込んでいるものです。

「いじめの発生メカニズム」を知ることは、「いじめ」を未然に防ぐことにつながります。なぜなら、「いじめ」の発生初期の段階で気づくことができれば、早急に対処することで、「いじめ」そのものや、「いじめ」がひどくなることを未然に防ぐことができるからです。

「いじめ」は、以下の4つの段階を経て、進行していきます。

1、対象候補を探す

「いじめ」が発生する最初の段階は、「いじめ」の対象候補を何人かリストアップしていく段階です。

「いじめ」を行おうとする人は、自分の周囲をよく観察して、自分より弱そうな人や周囲から孤立している人を注意深く探していき、自分のストレスのはけ口になりそうな人をリストアップしていきます。

2、テストをする

2つ目の段階は、上記の方法でリストアップした対象に少しずつテストをして、探りを入れていく段階です。

まずは日常会話などの中で、軽い挑発や悪口などを取り入れて、対象の反応をうかがいます。それらは冗談やツッコミの形で行われることが多いので、対象にされた人も「気にしないでおこう」「少しぐらいは我慢をしよう」と思い、笑顔でやり過ごしてしまうことがあります。しかし、そのように抵抗をしないで、自分の行為を黙ってされるがままになっている人こそが、本格的な「いじめ」の対象にされてしまうのです。

また、この段階では冗談やツッコミの形でテストが行われるので、反撃をされても「冗談だろ?」「本気にするなよ」などと、言い逃れができることが厄介な点です。

3、役割を定着させる

第3段階は、対象に定めた人物に「いじめられ役」という役割を定着させようとする段階です。

この段階では、いきなり周囲にわかるような「いじめ」はしません。周囲の人々

が自分の行為に慣れてくるように間隔を開けたり、あまり酷い内容の言葉や行動になったりしないようにして、目立たないように「いじめ」を行っていきます。そうすることで、やがては周囲の人間も「あいつはよくからかわれる駄目な奴だな」「あいつは笑える奴だな」と、対象に「いじめられキャラ」などの「いじめられ役」という「役割」を当てはめるようになります。

そうになってしまうと、万が一、周囲の人たちや対象から反発や反抗をされても、「みんながそう思っている」「みんなが言っている」「自分ひとりがいじめをしているわけではない」などの言い訳ができるようになり、上手く責任逃れができるようになるのです。

4、「いじめ」が日常化する

最後の段階では、すでに対象には「いじめられ役」という役割が当てはめられていて、「いじめ」が日常化しています。

ここまで来てしまうと、周囲の人も「いじめ」の対象にされた人を一緒に馬鹿にして無視をしたり、からかわれたりしていても、「あいつはやっぱり駄目な奴だなあ」などと思い、「いじめ」を半ば「当然のこと」として考えるようになります。周囲の人にとっては、すでに「いじめ」は日常風景になっているので、誰も助けはくれなくなります。

さらに、「いじめ」に抵抗を感じている人がいたとしても、その人は被害者を助けることで集団の和を乱して、自分も「いじめ」の対象にされることを恐れるようになるので、それによって余計に助けてくれる人がいなくなる、という悪循環に陥ることになります。

5、まとめ

これが「いじめ」の発生のメカニズムです。この4つの段階を参考にして、初期の段階で手を打てればよいのですが、すでに第4段階にまで「いじめ」が進行している人も諦めてはいけません。

そのような人も、諦めなければ、まだまだ挽回はできます。

第6章 「いじめ」をされた直後の対処法

「いじめ」に対して適切な対処法を実践する前に、まずは「体勢を立て直すこと」が必要になります。

ここでは、「いじめ」の対処法の下準備とも言える、「いじめをされた直後の対処法」の説明をします。

1、素直に怒ること

「いじめ」の対象にされたときに、そのことに対して腹を立てたり、動揺したりしてしまうことは、少しもおかしなことではありません。むしろ、「少しくらいは我慢をしよう」「場の空気を乱したくない」「いじめられている自分が恥ずかしい」などと思って我慢をして、ストレスを溜め込んでしまうことのほうが危険なのです。

例えば

- ・少し離れた場所からあなたに聞こえるように、自分の悪口を言い合っているのを聞かされた場合。
- ・話の途中で突然、自分を馬鹿にするようなことを言われた場合。

このようなことをされてしまえば誰だって動揺して、悲しみや怒り、悔しきで頭がいっぱいになってしまうことは当然のことです。

そのようなときには「いじめを不愉快に思っている自分」を素直に認めましょう。「自分が弱いからだ・・・」などと、自分を責めてはいけません。

まずは腹を立てている自分を素直に認めて、心と体を落ち着かせてから、態勢を立て直すことを考えていきましょう。

ただし、これは「怒りを相手にぶつける」ということではありません。怒鳴ったりしてしまうと、不利な状況になりかねないので、あくまで対処は冷静に行わなくてははいけません。

2、深呼吸をする

人間は不意打ちをされると反射的に息が止まってしまうものです。だからこそ、「いじめ」をされたときには、まずは深呼吸をしましょう。挑発されたり笑われたりして、それに反論しようとしても、肺に空気がなければ声を出すことさえできません。また、酸欠状態では、適切な対処の方法を考えることもできなくなります。

だからこそ、まずは深呼吸をして、対処の下準備をすることが必要なのです。

3、相手と距離を置く

「いじめ」をされた直後には、自分の身の回りに少しでいいのでスペースを作りましょう。相手は対象への攻撃が十分に効いたかどうかの反応を確かめるために、顔を覗き込もうとしたり、接近してきたりするはずですが。

「いじめ」をされて、ただでさえ動揺しているときにそのようなことまでされては、更に激しく混乱してしまうかもしれません。そのような時には、一歩か二歩程度後ろに下がったり、自分と相手の間に机や椅子が来るような位置に移動したりしてください。思い切って別の場所に行っても構いません。もし、座っている状態だったのなら、思い切って立ち上がってみるのもいいでしょう。

まずは距離を置いて、落ち着いてから対処すればいいのです。

4、時間を空ける

「いじめ」をされた直後には、しばらく相手を放っておいてもかまいません。立ち上がったままトイレにでも行って、自分の心を落ち着かせましょう。相手は逃げたと思うかもしれませんが、まずは自分の心を落ち着かせることが大切なのです。

その際、相手には「また後で」とか「ちょっとごめん・・・」などと言っておけばいいでしょう。動揺したままでは、適切な対応ができません。

5、嘘でもいいから平気なふりをする

「いじめ」の加害者は、自分の攻撃によって、被害者が動揺して取り乱すことを期待しています。だからこそ、嘘でもいいので、うわべだけでも平気なふりをしていましょう。自分の「いじめ」が効かないとわかると、それだけで「いじめ」が終わることもあります。また、一度では効果がなくても、何度も平気な態度を相手に見せ続ければ、やがては相手が諦める可能性があります。「いじめ」は「被害者が相手にするから繰り返される」という側面もあるのです。

6、深く気にしない

多くの場合、「いじめ」を冷静に考えると、ほとんどがバカげた、どうでもいい行為ばかりです。

そんなつまらないことをいつまでも気にして思い悩むことは、自分の時間とエネルギーの無駄遣いにしかありません。それよりは「これからどう対処していこうか」などと、建設的なことを考えましょう。

必要以上に気にして、自分を追い詰めるようなことをしてはいけません。そうや

って考えすぎた末に、心身ともに疲れ果ててしまうことこそが、相手の狙いなのかもしれないのですから。

7、自分自身と話し合う

心が落ち着いてきたら、まずは自分自身と話をしましょう。「いじめ」によって不愉快な気分が積み重なると、相手にばかり気を取られて、自分自身を見失いがちになってしまいます。

本格的に対処を始める前に、まずは自分自身の心と頭の中をはっきりさせる必要があります。そのために、以下のことをより具体的に考えてみましょう。

「自分（子供）に何が起こったのか、何をされたのか」

「何が自分を怒らせ、不愉快にさせて傷つけたのか」

「それを相手に伝えることができるのか」

「これまで自分（子供）を守るために、どのような対応をしてきたのか」

「相手にどうしてもらいたいのか」

「相手にどう立ち向かうのか」

「これから自分（自分たち）はどうしたいのか」

上記のことを考えていく際に、自分の考えを紙に書いてまとめていくと、気持ちや状況の整理がしやすくなります。

そうして自分のおかれている状況と、自分の心と頭の中の整理ができれば準備は完了です。準備ができれば、いよいよ本格的に「いじめ」の対処をしていきましょう。

なお、こうしたことを考え直したり、状況を見つめなおしたりするために、親が聞き役に回ったりして、親子で協力して話し合うことも効果的です。

第7章 いじめられにくい「自分」をつくる方法

どんな理由があるにせよ、「いじめ」は加害者に非があるのは当然です。しかし、「いじめ」という行為は、決して加害者だけでは成り立ちません。

「いじめ」は、その対象になる人物がいて初めて起こりうるものです。「いじめ」が起こるきっかけは小さな事で、被害者には非がないのかもしれませんが、しかし、加害者側の中にある「隙」が、加害者自身を「いじめ」の標的にしているということもまた事実なのです。

もし、あなたがいじめる側だとしたら、どのような人物を標的にするでしょうか？私がいじめる側だとしたら、「自分より弱そうな人」「抵抗しそうでない人」「いじめても周囲から非難されにくい人」を標的にします。

あなたがそのような標的にされやすい人ならば、あなた自身が変わることも非常に重要です。相手に「こいつは手ごわい奴だな」と思わせることができれば、それだけで「いじめ」が終わる可能性が高いからです。

要するに、「あいつをいじめることは容易ではない」「いじめをしても、あいつは期待した反応が返ってこないから面白くない」と相手に思わせることができれば、それだけで「いじめ」が解決できたり、予防ができたりするのです。

ここでは、「いじめの標的にならない方法」や、「自分自身の見直し方」、「いじめの予防法」を説明していきます。

1、時には割り切って考えることも大切である

「いじめ」をされることは、大変ショックなことです。無視されたり、からかわれたりしたら、被害者の心は傷ついてしまうことでしょう。

学校では「誰とでも仲良くしなければならない」というわけではありません。もちろん、多くの人と仲良くできるに越したことはありませんが、どこにでも自分と性格や考え方が合わない人はいます。

そのような人とはできるだけ関わらないようにしたり、近づかないようにしたりすることも大切です。

このように、相手を必要以上に意識しないことも、解決策のひとつなのです。

2、相手が付け入る「隙」を作らない

「いじめ」は、より弱い者・抵抗しそうでない者を標的にするので、それを防ぐためにも、下記のような弱気な態度をとるのはやめましょう。

- ・人と目が合うと、怯えたように視線をそらす
- ・他人の意見に反論できない
- ・何かを言われると、すぐに謝ってしまう
- ・「どうせ・・・」「自分にできるはずがない」などと、自分を見下している

上記のようなことに心当たりがある人は、日常生活におけるこのような態度が、相手に付け入る「隙」となって、自分を「いじめ」の標的にしているのかもしれない。

そのような人は、まずは以下のことを実践してみましょう。

- ・背筋を伸ばし、胸を張る
- ・ハキハキと喋る
- ・自分から挨拶をするように心がける

もちろん、これだけではいじめを完全に無くすことはできませんが、いじめる側も、元気の良い人を標的にすることは避ける事が多いので、被害にあう可能性を軽減してくれますし、このように気持ちや態度を切り替えることで、いじめに立ち向かう準備もできるようになります。

3、逃げることは負けではない

いじめから逃げることは悪いことではありません。

「いじめをする人から離れる」「しばらく学校を休む」ということは、決してあなたの負けではありません。むしろ、あなたにとっての本当の「負け」とは、あなたが「いじめ」によって追いつめられて、心の病気になったり、自殺をしたりするまでに至ることです。

なので、無視や挑発を気にせずにやり過ごしたり、しばらく学校を休んだりして、学校や加害者から逃げたりすることは、決してあなたの負けではありません。

大人でも子供でも、真面目な人ほど、「いじめ」から逃げずに我慢をして、自分を追いつめてしまうのですが、そのようなときには、さっさと逃げてしまう事も解決策のひとつなのです。

4、自分も相手も殺さない

暴力は「いじめ」の解決において、最悪の結果しかもたらしません。

相手の本当の目的は、あなたに暴力を振るわせて、あなたが処分されることかもしれない。さらに、暴力を振るうことは犯罪なので、仮にあなたに正当性があつた

としても、それだけであなたの正当性や信頼が揺らいで、失われてしまう可能性があります。だからこそ、「いじめは暴力ではなく、正当な手段で解決しなくてはならない」ということを絶対に忘れてはいけません。

しかし、もしあなたが「もう相手を殺すしかない」「もう自殺をするしかない」と思うまで追いつめられているのなら、話は変わってきます。そのような場合は、急を要するので、今すぐにでも心療内科やカウンセラー、児童相談所などに相談しましょう。しばらく学校を休んだりして、「いじめ」の現場から離れる必要もあります。そして、落ち着いてきたら転校などで、本格的に今までの状況から離れるような手続きや行動をしましょう。怒りや悲しみが消えないのなら、法的手段を利用して相手を訴える方法もあります。

「いじめ」という最低な行為をする者の命を奪い、そのような者の命を今後一生の間背負い続けるようなことは、本末転倒なことです。自殺においても、卑劣な者に屈して、自らの命を無駄にすることは「真の負け」なのです。

私は「自殺」や「殺人」という最悪の手段に出る前に、あなたにはまだできることがあるということを知ってほしいのです。なぜなら、普段から真面目な人ほど、「いじめ」を真に受けすぎて、やがては「自殺」や「殺人」という最悪の手段を選んでしまうことがあるからです。

「いじめは暴力では解決できない」ということを絶対に忘れないでください。

「自分も相手も殺さない」。それこそが「いじめ」の解決において、一番大切に、必要不可欠なことなのです。

5、一人で悩まない

「いじめ」の被害者によくありがちなことですが、一人で思い悩むのはやめましょう。親や教師など、あなたの周りに相談にのってくれそうな人はいませんか？

一人で悩んでいる人は、まず自分の周りの人に相談をしてみましょう。

もしかしたら、その相手から「よくあることだから」「少しぐらい我慢しろ」などと言われてしまうかもしれませんが、そのときはそのときで、また別の解決方法を探っていけばいいのです。周りに味方になってくれそうな人がいないのなら、電話でも相談を受け付けている機関（P 71 参照）もあるので、そちらに助けを求めることもできます。

誰かに助けを求めることは恥ずかしいことではありません。我慢をして、自分を追いつめてしまうことのほうが恥ずかしいことなのです。

一人で悩んでいると、どんどんマイナスな方向に考えが行ってしまうことがよくあります。実際に「いじめ」によって「うつ病」や「自殺」にまで追い込まれてしまう人の中には、誰にも相談せずに、自分ひとりで悩み続けていた人も多いのです。

だからこそ、一人で悩まずに、誰かに助けを求めましょう。
一人で悩んでいても、良いことは何也不会ありません。

6、相手のレベルに合わせない

第3章（P20）で説明したように、相手のいじめの内容は、冷静に考えると幼稚でくだらないものです。だからこそ、「やられたらやり返す」というように、相手と同じようなことをするのは止めましょう。

以下のようなことは、絶対にしてはいけません。

「落書きをされた仕返しに、こちらも落書きをする」

「物を隠された仕返しに、相手の物を隠す」

「自分の悪口を言う相手の悪口を言いふらす」

確かに、相手に抵抗する姿勢を見せることは、効果的な方法ではあります。しかし、相手と同じことをあなたもやり返したのでは、その相手と同じレベルになってしまいます。

また、そのような場面を他人に見られてしまうと、「いじめられている」ではなく「喧嘩をしている」と認識され、「あれはお互い様だろう」などと思われてしまうかもしれません。そうすると、教師や学校側に助けてもらったり、相手に非を認めさせたりすることが難しくなります。

だからこそ、相手と同じレベルにならないように注意をしましょう。

「いじめ」をされて、腹が立つのはわかりますが、あなただけは大人になって、冷静に対処をしていきましょう。

7、自分自身を見つめなおす

あなたの日常の態度をもう一度見つめ直してみましょう。

あなたはこの章で述べてきたような「日常的に弱気な態度をしている」「他人に批判的な対応をする傾向がある」などのことをしていませんか？

もし、それらの行為に心当たりがあるのなら、以下のようなことも含めて改善する必要があります。

<相手がいないところでも悪口を言わない>

これは、「例えその人がいない時や場所でも、その人の批判をしない」ということです。「その人の悪口に同意してしまった」「相手のいないところでその人の悪口を言う」などは要注意です。

心理学には「偶然耳にした情報は信用されやすい」という効果や、「ウィンザー効果」といって、「第三者を経由して得た情報は信用されやすい」という効果があります。

もし、あなたが、その人がいないところで悪口を言っていたり、同意したりしているのを本人に聞かれたら大変です。また、そのことが人づてに本人に伝わったとしても同じです。そうなれば、相手はそれを信じ込み、あなたへのマイナスな感情を抱くことになるでしょう。

それを防ぐためにも、例え本人がいない場所でも、他人の悪口を言ったり同意したりしないようにしましょう。

<相手の話を真剣に聞く>

相手が話をしているときには、真剣に聞くようにしましょう。相手が話をしているときには、何かを読んでいたり、注意散漫であったりしてはいけません。

こうしたことは些細なことですが、このような些細なことの積み重ねが人間関係において重要であり、やがてはあなたを「いじめ」から守ることにつながるのです。

<自分の非を素直に認める>

自分の非を認めることは、とても難しいことです。人間は誰でも「自分」という視点から物事を見て、考えようとします。それは、いかに他人の気持ちを慮ろうとしても同じことです。

しかし、あなたにも非があるのなら、勇気を持ってその事実を認めなくてはなりません。自分が何らかのミスをしたときには、できるだけ早く相手に謝りましょう。

マイナスな感情は、放置していると「心のしこり」となり、後に長く残ってしまふことがあります。それに、「自分は正しい」「自分は間違っていない」と思っていたのでは、相手と同じレベルにまで落ちてしまいます。

そのようにならないためにも、「いじめ」に立ち向かう前にもう一度、あなた自身のことを考え直す必要があるのです。

繰り返しますが、あなたに非があるからといっても、それが「あなたをいじめてもいい」という免罪符にはなりません。自分にも非があるのなら、それを素直に認めて反省し、相手にも同様のことを求めればいいのです。

<自分がされて嫌なことは、他人にもしない>

「自分がされて嫌なことは、他人にもしてはいけない」。これは人間関係においても、「いじめ」の予防においても、とても重要なことです。自分が「いじめ」と感じるような不愉快な行為を、他人にしているのならば、改めなくてはなりません。それがあなたへの「いじめ」の原因となっている可能性があります。

このような気遣いが、あなたの周囲の人々への印象につながり、そうした積み重ねがあなたを「いじめ」から守ることになるのです。

以上、簡単な心構えでしたが、このようなことを少しずつ積み重ねていくことで、あなたを「いじめ」から守ったり、最悪の事態を防いだりすることにつながっていきます。

第8章 言葉による「いじめ」をされたときの対処法

1、高望みをしない

映画やバラエティー番組などの台詞には、悪口や嫌味に対して、気の効いた返し言葉を発して、相手をうまくやりこめるシーンが登場します。

しかし、そのような対応は、台本があるフィクションや、プロのお笑い芸人だからこそできる芸当なのです。だからこそ、まずは相手に対して反撃をすることよりも、攻撃をかわす手段を身に着けましょう。

「相手の攻撃をかわす」という行為は、「ケンカを避ける」という意味においても、極めて有効な方法です。いつまでも相手の言われるままになり、ストレスを抱えて病んでしまうことは問題です。しかし、何も考えずに相手に言い返して、ケンカになってしまうと、学校側に「いじめ」ではなく「ケンカ」として認識されてしまい、学校側や加害者側に「両方が悪い」という言い訳を許すことになったり、問題解決を先送りにする理由を与えてしまったりすることにもなります。

だからこそ、一番大事なことは「相手に勝つこと」ではなく「まずは自分を守ること」だということを、絶対に忘れないでください。

2、挑発に乗っても良いことは無い

相手はあなたを「嫌味なことを言う」「悪口を言う」などの行為であなたを攻撃して、満足感を得ようとしています。

確かに、「嫌味なことを言う」などの「いじめ」をしてくる相手に対して、あなたが怒る気持ちもわかります。

しかし、攻撃に攻撃で返すと、相手は調子にのって、行動がエスカレートしたり、ムキになったりして、ますますあなたを苦しめようとするかもしれません。

そうになってしまうと、状況が悪くなるだけで、それによってあなたはストレスを抱えることになり、結局は相手の目論見どおりになってしまいます。

そのような場合には、次項から説明していく「相手の攻撃（口撃）を受け流す技術」が効果的です。

これから説明するテクニックを用いて、相手を空回りさせてあげましょう。

3、相手を空回りさせる方法

<バカにされて笑いをとられても、一緒に笑わない>

相手によっては、嫌味なことを言ったりするだけではなく、それらの行為を利用して、周囲の笑いを取ろうとしてきます。そのようなことをする相手は、周りの人達を操作することが上手く、標的となった人が反論しにくい雰囲気を作ることも上

手です。

あなたがそのようなことをされている場合、あなた自身も周囲と同じように、一緒に笑ってはいませんか？あなたの言い分としては「反論できる空気じゃない」「場の雰囲気を乱したくない」などがあるのですが、そうやって黙っているということは、「いじめ」を受け入れていることと同じなのです。

しかし、そこで感情的になって、怒鳴り散らして反論することはやめましょう。感情的に反論された場合、相手は「冗談だろ？」「ムキになるなよ」などと言って、あなたが「いじめ」をされたにもかかわらず、まるであなたが悪いような話の流れになってしまうかもしれません。

そこで私が勧めるのは「馬鹿にされて笑いをとられても、一緒に笑わない」という方法です。あなたが言葉による「いじめ」をされて、それを周囲が笑っていても、決してあなただけは笑わないようにしましょう。さらに、相手に「今のはどういう意味なのかな？」などと冷静に聞き返すと、より効果的です。

このようにして、「自分は相手の行為に対して不快感を抱いている」という明確な意思表示をしましょう。これを繰り返していけば、いずれあなたがこのタイプの「いじめ」の標的にされることはなくなっていくはずですよ。

<相手の言葉を聞き流す>

相手があなたに対して何か不快なことを言ってきても、それを聞き流しましょう。相手がさらに何かを言ってきたとしても、あなたはあくまでも聞こえない振りをして、相手を放っておくのです。

<話の話題を突然変える>

相手の攻撃（口撃）に対して、こちらから話題を変えていきます。そうすることによって、相手の言葉を宙に浮かせてしまうのです。

使う言葉はどんなものでもかまいません。あなたの好きなように話題を変えてしましましょう。

(例) 相手「お前って本当に頭悪いよな。」

あなた「今日もいい天気だね。そういえば最近暑くなってきたね。」

このようにして、話を何の脈絡もないほうに突然変えてしまえば、相手は驚いて、あなたの話題についていくだけで精一杯になることでしょう。相手がそれでもあなたの返事に食いついてきたら、さらに話題を変えてしまえば良いだけです。

4、能動的な対処法

<一言で相手を追い払う>

相手のくだらない悪口や嫌味に対応するときには、相手の言葉に対して「それで?」「そうですか」「それが何か?」などと、一言だけで返す方法も有効です。簡単なことですが、少ない労力や時間でできるので、試してみる価値はあります。

(例) 相手「お前太りすぎだろ?そんな体で恥ずかしいとは思わないのか?」

あなた「そう、だから?」

相手「話しを聞いていたのか?太り過ぎだって言ったんだよ。」

あなた「だから何?」

これだけで会話を終わらせることができます。

この方法は、以下の場合にも役立ちます。

- ・相手との争いごとを避けたい場合
- ・現時点では返す言葉が見つからない場合
- ・相手をするのが面倒な場合

<相手の言葉を認める>

この方法は、相手の言葉をそのまま認めてしまうものです。

相手はあなたが反論することを期待しているので、相手に賛成することで、相手の氣勢を削いでしまうのです

(例) 相手「お前って本当に頭悪いよな。」

あなた「そうだね。頭が悪いんだよね?。」

「君の言うとおりでよ。これで気が済んだかい?」

<オウム返しをする>

悪口や嫌味を言われたときには、その言葉の意味が解らない振りをして、その言葉をそのまま相手に投げ返します。

(例) 相手「お前はバカだな」

あなた「なんでバカだと思うの?」

相手「お前を見ているといらいらするよ」

あなた「なんでイライラしているの?」

この方法は、相手の悪口をそのまま聞き返すだけなので、簡単にできるはずですが。しかも、相手は「何ですか？」と問いかけられているので、それを説明する必要が出てきます。そうやって、受身にならずにこちらから質問を返すことで、会話の主導権を握ることができるようになります。

<事実確認をする>

この方法は、相手の状態に注目して、冷静かつ客観的に言い返す方法です。

(例) 相手「お前は本当にバカな奴だな」

あなた「そう。君は僕（私）をバカだと思っているんだね？」

相手「お前は頭がおかしいんじゃないか？」

あなた「そうだね。僕（私）は頭がおかしいんだよね？」

この方法のコツは、自分の意識を切り換えて、相手の言っていることをすべて聞き流して、できるだけ無感情な声や表情で言い返すことです。

そうして感情を込めずに言葉だけで淡々と対応することで、「あなたの挑発には乗らない、意味がない」という、無言のメッセージを相手に送ることができます。

また、この方法は「あなたはそう思っているのですね？」などと「あなた」を主語にすることで、「みんながそう思っている」等の言い訳を封じることができます。

<組み合わせること>

これらの方法は、組み合わせて使うことで臨機応変に対処することができるようになります。

例えば、以下の例のように組み合わせて使用します。

(例) 挑発をされた場合

相手「お前を見ているとイライラするよ。」

あなた「そう、それで？」

相手「なんだよその態度は！俺を馬鹿にしてるのか？」

あなた「馬鹿にするって、どういうことだよ？」

相手「お前のその態度だよ！人の話を聞いているのか？」

あなた「聞いているよ。それで何が言いたいんだい？」

などと組み合わせれば、相手をやり過ごすことができます。

ただし、このような方法は、逆に相手を挑発したり、いじめたりすることにも使えるので、絶対に悪用しないでください。

以上、この章では「相手の口撃のかわし方」を説明しましたが、この章で紹介したテクニックを用いた会話の音声を録音することで、「相手が一方向的に絡んでくる」という「自分が被害者であること」を強調した「証拠」を用意することができるので、できるだけ録音しておきましょう。

第9章 間接的な「いじめ」をされたときの対処法

1、メールで「いじめ」をされた場合

あなたがメールによって馬鹿にされたり、悪い噂話を回されたりした場合には、絶対にそのメールを削除してはいけません。

内容に腹が立ち、つい削除してしまいたくなる気持ちはわかりますが、ひとまず我慢をして、絶対にそのメールを削除しないようにしましょう。

メールで「いじめ」をされた場合には、「いじめ」と受け取れる内容のメールを全て保存しておきましょう。これは、後章で紹介していく「教師や学校側に相談をする (P6 2)」「外部機関に相談する (P7 1)」などのときにも、有効な証拠となります。

また、実際にそのような手段に出なくても、証拠となる内容のメールを保存していることを相手に伝えて、プレッシャーを掛ければ、それだけで「いじめ」が解決してしまうこともあります。ただし、金銭を要求する、受け取るなどの、脅迫行為にならないように気をつけなくてはなりません。

メールを保存する場合には、データを持ち運びができる媒体に保存して、自宅などに保管しておきましょう。携帯電話に保存していたのでは、あなたがいない間に削除されてしまったり、脅し取られて削除をされたりする可能性があります。

パソコンのメールの場合でも、不測の事態に備えて、データの予備を保存・保管しておきましょう。

メールでのいじめは、P47で説明する「ネットいじめ」の一つでもあります。

2、自分から近寄ってみる

あなたに対して噂話やメールでの悪口、無視などで、間接的な「いじめ」をしてくる相手は、自分の攻撃によってあなたを悩ませ、あなたが疲れ果ててしまうことを目的としています。だからこそ、それを逆手に取って、自信满满にこちらから挨拶をしたり、微笑みかけたりして、相手に近づいてみることも対処法の一つなのです。

今までのあなたは、相手に怯えて、苦手意識を持ち、無意識に相手を避けてはいませんでしたか？相手は、あなたがそのように弱々しく振舞うことを期待しているので、その期待を裏切ってあげましょう。

「自分がいじめの効果がないと思って、いじめがエスカレートするのでは？」と思う人がいるかもしれませんが、もし噂や悪口などがエスカレートしたとしても、変わらずに堂々と振る舞い、相手に近づいていけばいいのです。やがて、相手に「いじめの効果がない」と思わせることができれば、自然と「いじめ」は消滅していく

はずです。

「いじめ」は、被害者が反応をするから、面白がって何度も繰り返すようになるのです。

3、落書きやメモで「いじめ」をされた場合

あなたの悪口を言ったり、馬鹿にしたりする内容の落書きやメモを見つけたときには、メールと同様に、それは「いじめ」の証拠となるので保管しておきましょう。

あなたを中傷する落書きがメモやノートに書かれている場合にはそれを保官しておき、机や黒板など、持ち運びできないものに書かれている場合には、写真による記録をしておくのです。

もちろん、メモやノートの場合にも、予備の証拠として写真を撮っておくに越したことはありません。

その際の写真は、書かれている文字や内容が理解できるものであれば、携帯電話に搭載されているカメラの機能によるものでもかまいません。また、誰が犯人かわからなくてもかまいません。「いじめがある」ということさえ立証できれば、教師や外部機関に助けを求めたり、改善を求めたりする際に有利な材料になります。

4、堂々とした態度で相手に接する

加害者は「抵抗しそうにない」「弱そうだから」という理由であなたを「いじめ」の標的にしていることが多いので、あなたのほうから堂々とした態度で接することで、その場で「いじめ」を止めさせられるかもしれません。

もし、相手に怯えているところを見られたら、相手は「いじめ」の効果があつたことを確認して、エスカレートしていく危険があります。

繰り返しますが、加害者は「いじめ」によってあなたが動揺したり、元気をなくしたりすることを期待しているのです。だからこそ、第6章-5（P28）のように、多少の無理をしてでも相手が期待する反応を返してはいけません。

5、物を隠される・壊される場合には

物を隠されたり、壊されたり、汚されたりするような行為は、「いじめ」というよりもはや犯罪です。そのような行為は窃盗罪や器物破損になります。

そのような被害を受けた場合には、速やかに教師や保護者に相談をしましょう。度が過ぎる場合には、警察に相談することも有効です。

しかし、明確な証拠がない場合には、例え犯人の目星がついていたとしても、決して犯人だと決め付けてはいけません。そのような場合には、教師や学校側に「このようなことがあったので、注意して様子を見ていて欲しい」などと、注意や観察

を頼みましょう。

もし証拠がない状態で、犯人だと決め付けて糾弾してしまうと、万が一間違えていた場合には大事になりかねないので、くれぐれも「お前が隠したんだろう！」などと言ってはけません。

また、壊されたり、汚されたりしたものは、「いじめ」の証拠となるので保管しておきましょう。

6、「いじめ」を指示・支持する内容のメモやメールを見つけた場合には

あなたが集団から無視などの「いじめ」をされている場合には、中心人物がメモやメールで「〇〇（あなたの名前）にいじめをするように」などと、協力者に指示を出していることがあります。

また、あなたへの「いじめ」を支持して、囂し立てるような内容のメールやメモを、仲間内でまわしている場合もあります。

そのような証拠を見つけたり、入手したりしたときには、上記1や3と同じく「いじめ」の証拠となるので、それらを捨てたり削除したりせずに、自宅に保管しておきましょう。

第10章 暴力や脅迫をされるときの対処法

暴力を振るわれたり、金銭や万引きなどの行為を強要されたりすることは、「いじめ」の中でも特に悪質で、危険な行為です。

これらの行為は放置しておくとはエスカレートして、最終的には傷害事件や殺人事件などに発展してしまう可能性があるため、迅速かつ毅然とした対応をする必要があります。

このような行為は、「いじめ」ではなく犯罪です。

1、同意してはいけない

暴力を振るわれたりする「いじめ」は特に怖いことです。「金銭や物品をわたさないと殴るぞ」「言うことを聞かないと殴るぞ」などと脅されることも、実際に暴力を振るわれることと同じくらい怖いことでしょう。

そのようなことをされると、誰でも怖くなって相手の言うことを聞いてしまいがちですが、「同意すること」だけは絶対にしてはいけません。

暴力を振るわれたり、金銭や行為を強要されたりしたときには、勇気を持って拒否しましょう。「暴力を振るうのを止めて欲しい」「お金をあげたくない」「そのようなことはしたくない」などと、相手に伝えるだけでもかまいません。

あなたが明確に拒否をしないと、相手に「渡されたからもらっただけ」「嫌がっているとは思わなかった」などの言い訳を許すことになってしまいます。

「いじめ」は、より弱い者を対象とするので、一度でも脅迫に同意をしたり、暴力行為に黙って言いなりになっていると、エスカレートして、暴力がひどくなったり、要求される金額や回数が増えてしまうかもしれません。そのような事態を未然に防ぐためにも、暴力や脅迫には勇気を持って拒否をしましょう。

また、「万引きをしろ」などと脅されて、それを実行してしまうと、あなたも罪を犯すことになってしまいます。それが脅迫をされて仕方なく行ったことでも、犯罪には違いありません。そうならないためにも、暴力や脅迫には断固拒否しなくてはならないのです。

万が一、生命の危険を感じたときには、金銭や物品をわたしても仕方ありませんが、その後には「警察に届出を出す」などの方法で、断固たる処置をとる必要があります。

その場しのぎのためだけに、相手の要求に応じ続けていたのでは、格好の標的になってしまいます。

2、逃げること

暴力や脅迫行為をされそうになったら、教師や他の人がいるところに逃げたり、教師や周囲にいる人に助けを求めたりすることも対処法になります。

また、暴力や脅迫行為は、他の人がいない場所で行われることが多いので、誘われたりして、そのような場所に連れて行かれそうになっても、一緒に行かないことも大切なことです。

それ以外には、学校を休んだりして、「いじめ」の現場から離れることも効果的な方法ですが、ただ何の目的もなく休むことは、不登校になってしまいます。学校を休む場合には、学校側や児童相談所などに詳細を連絡して、解決に手を貸してもらいましょう。

大切なのは、ただ学校を休むのではなく、「いじめを解決するために一時的に休む」という心構えです。

学校を休んでいると、勉強が遅れてしまうことが多いので、できるだけ早く学校に戻れるほうが良いのです。勉強が遅れると、授業についていけなくなり、それがきっかけで不登校になってしまう場合もあります。

そうならないためにも、ただの様子見で休むのではなく、解決を図るための一時撤退でなければならないのです。

3、警察に相談する

暴力や脅迫行為を拒んだり、抵抗する意思を見せた結果、さらなる暴力を振るわれたりして、「いじめ」が悪化してしまう可能性もあります。そのようなときには、すぐに警察に被害届けを出しましょう。

もちろん、暴力や脅迫行為を受けた際には、そのまま警察に届出を出すこともできます。その際には、P 5 6で紹介している方法で、音声や診断書などの証拠を用意することが大変重要です。証拠があれば、相手は言い逃れができません。

暴力や脅迫行為は未成年が行ったとしても犯罪です。相手に慰謝料を請求する場合には、かわりに相手の親に請求することもできます。

「暴力や脅迫行為は犯罪である」ということを相手に知らしめるためにも、断固とした対応をすることも必要なのです。

4、武器を持つてはいけない

いじめられている子供の中には、自衛と称してナイフなどを持っている場合があります。しかし、ナイフなどの武器は、使うことはもちろん、持つこともしてはいけません。

ナイフなどの刃物は持っているだけでも「銃刀法違反」という犯罪になることが

ありますし、実際に誰かを傷つけてしまったのなら、例え「いじめ」の被害者であったとしても、傷害罪や殺人罪などの犯罪となります。

ナイフなどの武器を持つことで、自分が強くなったような気がしたり、安心できたりするのかもしれませんが、万が一、誰かを傷つけてしまったときのリスクを考えましょう。どんな場合でも、犯罪は割に合わないものです。

どうしても強くなりたいのなら、柔道や空手などの護身術を習う方法もありますが、それでも自分を守る場合を除いて、決して自分から暴力を振るうようなことをしてはいけません。

第11章 「ネットいじめ」の対処法

1、「ネットいじめ」とは

近年、パソコンや携帯電話が未成年者にも広く普及することによって、メールやインターネット上で、その匿名性を利用した「いじめ」、いわゆる「ネットいじめ」が問題視されるようになってきました。

いわゆる学校裏サイト(インターネット上の非公式サイト)やブログを利用して、特定の子供に対する誹謗中傷が集中的に行われたり、他人になりすまして携帯電話のメールを利用して、特定の子供に対する誹謗中傷を不特定多数の携帯電話に送りつけたりするなどの行為が「ネットいじめ」に該当します。

しかし、実は匿名とは言っても、被害者も加害者も含めて、ある程度はお互いの名前や顔、住所などがわかっている場合が多いのです。

それはなぜかというと、インターネット上で「いじめ」が行われるサイトでは、学校ごとにクラス別のコミュニティやカテゴリーに分かれている場合が多いのです。

つまり、インターネット上の、同じ学校や同じクラスごとに集まる場所で、誹謗中傷などの「いじめ」が行われているので、匿名とは言っても、大体誰が書き込んでいるのかがわかるような仕組みになっているのです。

また、個人で開設しているブログなどで、同じ学校やクラスの仲間内で、特定の子供を誹謗中傷するような「いじめ」を行っているケースもあります。

結論としては、学校で行われる「いじめ」の延長として、インターネット上で「いじめ」が起こっているのです。

2、「ネットいじめ」の問題点とは

「ネットいじめ」の問題点に関しては、文部科学省が以下の事柄を指摘しています。

- ・不特定多数の者から、特定の子供に対する誹謗中傷が絶え間なく集中的に行われ、また、誰によって書き込まれたかを特定することが困難な場合が多いことから、被害が短期間で極めて深刻なものとなること
- ・ネットが持つ匿名性から安易に書き込みが行われている結果、子どもが簡単に被害者にも加害者にもなること
- ・子どもたちが利用する学校非公式サイト(いわゆる「学校裏サイト」)を用いて、情報の収集や加工が容易にできることから、子どもたちの個人情報や画像がネッ

ト上に流出し、それらが悪用されていること

- ・保護者や教師など身近な大人が、子どもたちの携帯電話やインターネットの利用の実態を十分に把握しておらず、また、保護者や教師により『ネット上のいじめ』を発見することが難しいため、その実態を把握し効果的な対策を講じることが困難であること

このように、文部科学省が対策に乗り出すほどに「ネットいじめ」は深刻化していて、問題視をされているのです。

3、「ネットいじめ」の具体例

文部科学省は「ネットいじめ」の具体例として、以下のようなものをあげています。

- ・パソコンや携帯電話から、ネット上の掲示板・ブログ・プロフ等に特定の子どものに関する誹謗中傷をする内容の書き込みがされる
- ・いわゆる学校裏サイト上に、「〇〇（実名、個人が特定できる表現）を無視しよう」とか、「〇〇（実名）の顔がキモイ」などという書き込みがされる。
- ・ネット上の掲示板・ブログ・プロフ等に、実名入りや個人が特定できる表現を用いて、特定の子どもの個人情報が無断で掲載される
- ・他人にホームページを無断で作成され、顔写真を勝手に載せられた上、容姿や性格等を誹謗・中傷する書き込み（キモイ、ウザイ、死ね等）をされたため、クラス全体から無視をされた。
- ・特定の子どもの悪口や誹謗中傷を不特定多数の携帯電話等にメールで送信される（チェーンメール）
- ・「〇〇（実名、個人が特定できる表現）は、万引きを繰り返し行っている。私は決して許すことができない。」という全く事実無根の内容のメールを複数の人物に対して送るように促すメールが、同一学校の複数の生徒に送信された。
- ・特定の子どもになりすましてネット上で活動し、その子どもの社会的信用を落としめる行為などを行う。（なりすましメール）

- ・本人になりすまして、無断でプロフが作成され、「暇だから電話して」とか、「彼氏募集中」などといった書き込みをされたうえ、メールアドレスや携帯電話番号を勝手に記載される

実際には、単一ではなく複数のケースが組み合わされて行われていることが多く、はじめはネット上で特定の子供の悪口を言い合うだけでも、やがては「個人情報悪用する」などの行為にエスカレートしてしまう場合もあります。

また、「他人の顔写真や実名、住所を公表したり、悪用したりする」などのプライバシーの侵害や、「〇〇（実名、個人が特定できる表現）を殺す」などの脅迫や名誉毀損といえるような書き込みは、もはや「いじめ」ではなく犯罪です。

そのような被害を受けた場合には、速やかに「サイバー犯罪対策室（P 7 2）」に相談をしましょう。

4、「ネットいじめ」を放置した場合のリスク

「ネットいじめ」の対処法の一つとしては、「いじめが行われているサイトやブログを見ないこと」です。

自分を誹謗中傷するサイトや書き込みを見なければ、悲しんだり苦しんだりする必要はありません。

しかし、プライバシーの侵害や脅迫行為などは、放置しておくとも深刻な事態に陥る可能性があることもまた事実です。「ネットいじめ」においては、匿名性を利用して、とてもひどい内容であるにもかかわらず書きたい放題の者がいます。

「〇〇（実名、個人が特定できる表現）は、万引きをしたことがある」

「〇〇（実名、個人が特定できる表現）は、人を殺した事がある」

などの書き込みやメールは、名誉毀損となる上に、それを信じた人が学校に広めてしまうかもしれません。

また、個人を特定できるような写真や、住所・電話番号などをウェブサイト上に公開されると、名前も顔もわからない人たちに、個人情報が流出してしまいます。その結果、何かの犯罪に巻き込まれてしまう可能性もあるので、そのような被害にあった場合には、速やかに警察に相談をしましょう。

しかし、警察に相談したとしても、「〇〇（実名、個人が特定できる表現）を殺す」などのような脅迫や名誉毀損など、明確に犯罪と言えるようなケース以外では、取り合ってもらえないことがあります。

そのような場合には、下記で紹介する「削除依頼を行う」などの方法を行いましょう。

5、「ネットいじめ」の対処法

<証拠を取る>

メールやインターネット上で、プライバシーの侵害や個人情報の公開、名誉毀損、脅迫に該当する行為をされたときには、証拠として「そのサイトのURL（アドレス）」や、「問題のある書き込みや投稿をされたサイトの画面」、「メールのデータ」などを保存しておきましょう。

<サイトやブログの管理人に対して削除依頼を行う>

ネット上で、プライバシーの侵害や個人情報の公開、名誉毀損、脅迫と受け取ることができる内容の書き込みや投稿をされたときには、そのサイトやブログの管理人や責任者に書き込みや投稿の削除依頼を行いましょう。

管理人には24時間自分のサイトやブログを監視するような義務は課せられていませんが、問題のある書き込みや投稿の削除依頼を行っても削除されないのなら、管理責任を問う事は可能です。

実際に、削除依頼を放置した学校裏サイトの掲示板の管理人が、損害賠償を命じられた判決もでています。詳しくは第16—4（P70）を参照してください。

しかし、管理人が信用できない場合もあるので、実名による削除以来は極力控えるべきです。もし、相手に実名を教えてしまうと、報復行為をされる場合があるからです。

<プロバイダに対して、名誉毀損・プライバシー関係送信防止措置手続きを行う>

プライバシーの侵害や名誉毀損、脅迫と受け取ることができる内容の書き込みや投稿をされたときには、その掲示板やブログを提供しているところ（サーバーあるいはプロバイダ、レンタル業者）がわかるのであれば、そこの担当者や責任者に連絡して、事情を説明しましょう。そして、その担当者や責任者から掲示板保有者に対して、注意や削除依頼をしてもらうように要請しましょう。

この場合にも、実名による削除以来はできるだけ控えるべきです。プロバイダやレンタル業者への連絡を匿名で行ったり、相手方に自分たちの実名を伝えたりしないように頼んでみましょう。

通常は、「`http://XXX.XXX.XXX.jp/YYYYYYY/`」
がホームページや掲示板のアドレスなら、

「http://XXX.XXX.XXX.jp」の部分がプロバイダのアドレスになります。

「who is (http://whois.jp)」などのサービスで「ドメイン名情報」として「XXX.XXX.XXX.jp」を検索すると、ドメインの登録情報としての連絡先などが得られます。

<加害者を特定する>

「ネットいじめ」は、加害者が「匿名だから自分が特定されることはないだろう」と思い込んでいたり、間接的な「いじめ」なので、他人を傷つけているという自覚がなかったりすることが良くあります。

そのようなことがあるので、問題のある書き込みに対して削除依頼を出して削除をしたとしても、懲りずに何度も同じ事を行う可能性があります。

そのような場合には、加害者を特定して直接交渉をしたり、文書で改善を求めたりすることも有効です。

個人を特定する方法に関しては

「プロバイダ責任制限法 info <http://www.lawjapan.net/provider/hasin.html>」に、以下のような記述があります。

プロバイダ責任制限法第4条で、被害者からの要求があった場合に、誹謗中傷発言を掲載した発信者に関する氏名、名称、住所、電子メールアドレス、IPアドレスと侵害情報が送信された年月日時刻を提供する義務が課せられています。

ただし、プロバイダは情報開示を無条件に行うことは認められておらず、以下の義務付けがなされています。

- ・発信者に連絡することが出来ない場合を除き、開示するかしないか、発信者の意見を聞く必要があります。
- ・発信者情報の開示を受けた者はその情報をみだりに利用して発信者の名誉や生活の平穏を害する行為をしてはいけません。
- ・開示しなかった場合に被害者に生じた損害については故意又は重大な過失がある場合でなければ、賠償責任を負いません。

個人を特定して直接交渉をしたとしても、必ず上手くいくわけではありません。場合によっては、逆恨みをされて報復行為をされる可能性もあります。

そのような場合には、次に説明する「サイバー犯罪対策室に相談する」や「法的手段を利用する」などの方法で、断固とした処置を取ることも必要です。

<「サイバー犯罪対策室」に相談する>

メールやインターネットで、プライバシーの侵害や、名誉毀損、脅迫と受け取れるような行為をされたり、何らかの実質的な被害を受けたりした場合には、「サイバー犯罪対策室」に相談しましょう。

「サイバー犯罪対策室」は各県警に設置されていて、インターネットの事案を取り扱っている警察の部署です。電話やメールでの相談も受け付けているので、以下のURLから最寄りの警察署に問い合わせてみましょう。

<http://www.npa.go.jp/cyber/soudan.htm>

<なりすましメールの拒否設定をする>

上記3（P48）のように、「ネットいじめ」の中には「他人になりすまして（送信元を詐称して）誹謗中傷する内容のメールを送る」という、「なりすましメール」というものがあります。

そのような被害を携帯電話で受けた場合には、携帯電話の機能に「なりすましメールを拒否する」という設定があるので、その設定を行いましょう。

なお、設定方法は各会社によって違うので、あなたが契約している携帯電話の会社の電話案内などでたずねてみましょう。

<利用料金の明細書を見せてもらう>

メールやネット上であなたを攻撃した加害者を特定できたとしても、加害者本人やその保護者が、事実を否定し続ける場合があります。

そのような場合には、上記でも説明したように「サイバー犯罪対策室に相談する」や「法的手段を利用する」などの手段に出ることも必要です。

それ以外にも携帯電話を利用したケースでは、「相手に携帯電話の利用料金の明細を見せてもらう」という方法があります。

現在では、携帯電話の料金のほとんどは定額制になっていますが、加害者と思われる子供が本当に携帯電話からプロフや裏サイトに大量の書き込みをしている場合には、その料金の明細を見ると、パケット代の実質料金が数十万円以上の金額になっていることがよくあります。通常の利用方法では、このような多額のパケット代にはならないので、このような明細は「いじめ」の証拠となる可能性が高くなります。

第12章 「いじめ」と心の病気

度重なる「いじめ」によってストレスを抱えていくと、「うつ病」や「適応障害」などの病気になってしまうことがあります。この章では、「いじめ」によって生じることのある、主な病気・症状を簡単に紹介していきます。

本来、これらの病気を専門的に説明していくと、本が1冊書けてしまうぐらいの量になってしまうので、ここでは簡単に説明していきます。

以下で説明する病気の症状に心当たりがある人や、自分の心身の状態が気になる人は、速やかに精神科や心療内科などの専門医の診断を受けましょう。「気のせいだ」「病気ではないだろう」などと思って放置をしていると、症状が悪化してしまうことがあります。

医師の診断を受けて、病気と診断されたときには診断書を作成してもらい、領収書など、その他の書類一式も保管しておきましょう。それらは、「いじめ」の証拠になる可能性が大いにあります。

<うつ病>

「うつ病」とは、気分障害の一種であり、抑うつ気分や不安・焦燥、精神活動の低下、食欲低下、不眠症などを特徴とする精神疾患です。

うつの状態には、以下の3つのものが挙げられます。

- ・一過性の心理的なストレスに起因するもの（心因性のうつ、適応障害、急性ストレス障害、心的外傷後ストレス障害（PTSD）など）
- ・自律神経失調症・パニック障害など、他の疾患の症状としてのもの
- ・季節や生体リズムなど、身体の内部の変調によって生じるもの（内因性うつ病）

こうした様々なうつ状態の内、実際の臨床場面で、「うつ病」として扱われるのは DSM という診断基準に従って、「死別反応以外のもので、2週間以上にわたり毎日続き、生活の機能障害を呈している」という、ある程度の重症度を呈するものです。

「うつ病」は必ずしも「時間が経てば自然に治る」というわけではないので、専門医による治療が必要になります。しかし、うつ病にかかりやすい人は、「自分は怠けている」と思い込み、治療が遅れてしまうことが多いのです。

そして、それがうつ病の早期発見を阻止する要因の一つとなっているのです。

<自律神経失調症>

自律神経失調症とは、交感神経と副交感神経から成り立つ、自律神経のバランスが崩れた場合に起こる病気です。

症状は、めまい、冷や汗が出る、体の一部が震える、緊張するようなどころではないのに脈が速くなる、血圧が激しく上下する、立ちくらみがする、耳鳴りがする、吐き気、頭痛、微熱、過呼吸、生理不順、といった身体症状から、人間不信、情緒不安定、不安感やイライラ、抑うつ気分など精神的な症状が現れることなどの、様々なケースがあります。

また、どの症状がどれだけ強いのか、弱いのかは、個々の患者によって異なります。

<適応障害>

適応障害は、ストレス障害に分類される、精神疾患の一種です。ストレスが原因で、情緒的な障害・症状が発生し、抑うつ気分や不安などを伴う事が多い病気です。青年期や小児期では、行為障害や夜尿症、指しゃぶりといった退行現象が現れることもあります。

また、この病気は、社会生活や職業・学業などにも支障をきたし、生活機能の低下や、業績・学力の低下、場合によっては就業・就学そのものが不可能になる場合もあります。

症状は、不安、抑うつ、焦燥、過敏、混乱などの「情緒的な症状」の他に、不眠、食欲不振、全身倦怠感、易疲労感、ストレス性胃炎、頭痛、吐き気などの「身体的症状」が、自覚症状としてあらわれます。

適応障害は、軽度の「うつ病」と区別がつきにくく、放置していると、やがては「うつ病」になることもあります。

<心身症>

心身症は、「心理面の問題の関与が大きい」と言われている、身体疾患の総称です。「緊張すると、お腹が痛くなる」なども、実は軽い心身症なのです。

日本精神身体医学会では、心身症を「身体症状を主とするが、その診断や治療に、心理的因子についての配慮が特に重要な意味を持つ病態」と定義しています。

原因は心にあるので、身体に現れる症状ばかりに気をとられていると、1つの病気が治ってもまた次の病気に、と次から次へと病状が移っていくことがあります。そうと知らずに治療を続けていると、治しても治しても病院通いをやめることができない状態が続いてしまいます。

心身症は「適応障害」との区別が曖昧であり、同じ病気として扱う精神神経科医

も多いと言われています。主な症状としては、胃潰瘍、月経不順、高血圧、不整脈、緊張性頭痛などがあります。

<パニック障害>

パニック障害とは、何の前触れもなく、動悸や呼吸困難を伴う強い不安発作を起こす病気です。

定型的なパニック障害は、突然生じる動悸、息切れ、めまいなどの「パニック発作」によって始まります。続いて、「その発作が再発するのではないか」と恐れるようになる「予期不安」と、それに伴う症状の慢性化が生じるようになります。さらに長期化するにつれて、症状が生じた時に逃れられない事態を回避するために、生活範囲を限定する「広場恐怖症」が生じてきます。

<強迫性障害>

強迫性障害とは、「強迫観念」と「強迫行為」からなる精神障害のひとつです。

「強迫観念」とは、本人の意志と無関係に頭に浮かぶ、不快感や不安感を生じさせる観念を指します。

「強迫行為」とは、不快な存在である強迫観念を打ち消したり、振り払ったりするための行為であり、それを止めると、不安や不快感が伴うために止めることができなくなります。

強迫性障害の例としては、「手の汚れが気になって、手や体などを何度も洗わないと気が済まない」、「外出の際に、家の鍵やガスの元栓を閉めたのかが気になり、何度も戻ってきては執拗に確認する」などがあります。

<統合失調症>

統合失調症とは、幻覚や妄想などの症状を呈して、生活能力が失われてしまう精神疾患の一つです。未だ原因は確定されておらず、日本では患者に「精神障害者保健福祉手帳」が交付されます。

その症状は、「陽性症状」と「陰性症状」の二つに分類されます。

「陽性症状」とは、幻覚や妄想、知覚の歪み、独り言、思考や動作のまとまりのなさ、異常な興奮や緊張、などの症状です。

「陰性症状」とは、社会的なひきこもり、意欲・集中力の低下、異常な疲れやすさ、会話量の減少、複雑・抽象的な思考ができない、思考や行動がパターン化してしまうこと、などの症状です。

他にも、不眠や食欲の異常、不安症状、抑うつ、などの様々な症状が見られます。

第13章 「いじめ」の証拠を集める方法

1、証拠の重要性

「いじめ」の対処において、証拠を用意することはとても重要なことです。なぜなら、証拠がないと、「いじめ」の解決が非常に難しくなるからです。

実際に学校側に助けを求めたり、相手や相手の保護者に状況の改善を求めたりする際にも、証拠が不十分だと、改善に向けて動いてもらえなかったり、場合によっては、「いじめ」の被害事実さえ信じてもらえない可能性があります。

また、証拠がないと、相手の非を証明することが難しくなり、相手が「いじめ」を否認したら、「やった」「やっていない」の水掛け論になり、それ以上話が進まなくなってしまうです。

そのような事態を未然に防ぐためにも、「いじめ」の証拠は必要になります。さらに、相手に「そのときの一度だけのことだ」と言わせないためにも、証拠は複数回分用意しておくことが望ましいです。

2、「いじめ」の証拠の集め方

以下で、「いじめ」の証拠の集め方を説明します。

<診断書を取る>

暴力を振るわれた際には、すぐに医療機関の診断を受けて、診断書を書いてもらいましょう。これは警察に届出を出す際の証拠にもなります。

また、度重なる「いじめ」は、時に肉体や精神にまで影響を与えることがあります。例えば、「学校に行こうとすると頭痛がする」「寝つきが悪くなる」など、一見「いじめ」とは関係がないように思える事柄でも、その原因が「いじめ」にある場合があります。

もしも、本人にそのような自覚症状があるならば、一度精神科や心療内科で診断をしてもらうべきです。もし、そこで「適応障害」や「心身症」などの症状と診断された場合には、医師に診断書を作成してもらいましょう。

心身に異常を感じたときには、決して「気のせいだろう」とは思わずに、病気の早期発見のためにも、精神科や心療内科に行くようにしましょう。診断の結果、何も異常がなければそれに越したことはありません。また、診断書に限らず、領収書などの、診断を受けたことを示すその他の書類等も全て保存しておきましょう。

<動画による記録>

「いじめ」が行われている光景を録画することは難しいことだとは思いますが、例えば「ある集団に対して、いじめが行われている」などの場合には、仲間同士で協力して、録画を行う事が出来るかもしれません。

被害者が一人だけの場合でも、味方になってくれる人がいるのなら、その人に録画を頼みましょう。学校や相談機関に証拠を提出するときには、「誰が撮ったのか」ということを言う必要はないので、そのことをきちんと説明すれば、協力に応じてくれる人が出てくるかもしれません。

映像として残した証拠は、極めて強力な武器になります。現在では携帯電話でも鮮明に録画できる機種があるので、そのような物を使ってもかまいません。

<写真による記録>

あなたが教室内で隔離されている場合や、落書きなどをされている場合は、その光景を録画するだけでなく、写真撮影による記録をすることも、証拠になります。

あなたの悪口を言う内容の落書きの対象物（壁やホワイトボードなど）を撮影したものは、「いじめ」の証拠になります。ノートや鞆などの、持ち運びができるものに中傷の落書きをされた場合には、写真だけでなく現物も保管しておきましょう。

<外部機関の相談記録>

外部機関に相談した場合には、その相談が行われた「日時」、「場所」、「相談内容」、「担当者の氏名」、などをできるだけ詳細に記録しておきましょう。それらは「外部機関に相談するほどいじめに困っている」という証拠になる可能性があります。

<音声を録音する>

あなたが何度も悪口を言われたり、「お金をわたさないと殴るぞ」などと脅迫をされたりしたときには、その音声を証拠として録音しましょう。

近年では、比較的性能の良い IC レコーダーが、5000円程度でも入手できます。「どれを選べばいいのかわからない」という人は、インターネットで気になる商品の評価を調べたり、販売店の店員に聞いたりしてみましょう。

突然の「いじめ」に対応するためにも、使い勝手は重要な要素になるので、できることならば販売店に直接行き、実物を見てから購入する事をお勧めします。

機種によっては、スイッチを入れたままポケットに忍ばせていても、音声がきれいに録音できるものもあります。

次章で説明する「相手と話し合いをする」際の音声のように、証拠になりそうな音声は、常に録音しておくようにしましょう。

<中傷を行う内容のメールやメモなどを保管しておく>

あなたを侮辱する内容や、「いじめ」を支持・指示する内容などが明記されたメールやメモ用紙なども証拠になります。

内容に腹が立ったからといって、捨てたり、削除したりしてはいけません。

<紙面に記録をする>

「いじめ」の詳細をメモなどに記録をしておくことも、「いじめ」を証明する証拠になる場合があります。本人、もしくは保護者が「いじめ」と感じた事柄を、メモやノートの切れ端でも構わないので、「いつ（日時）、どこで（場所）、誰が（相手の名前や人数）、何をしたのか（いじめの内容）」ということ、できるだけ詳細に記しておきましょう。

また、信憑性を高めるためには、「手書きにする」「その日のことはその日の内に書く（後日まとめて書かない）」「相手の服装や、私的な出来事を併記する」「その時に居なければ分からない詳しい状況を併記する」などが効果的です。

筆記に関しては、本人が書いたものでも、保護者が子供の証言や様子を記録したものでも構いません。本人が「いじめられた」と言わなくても、保護者が「子供の様子がおかしい」と思ったときには、どのような様子だったのかを記録しておくことも有効です。

それによって、「いじめ」の被害規模や全体像が分かるようになります。そして、内容は「誇張」をせずに、「客観的な記述」になるように注意しましょう。そうしなければ、第三者が記録を見たときに、「これは一方的に偏った内容だから、信用するわけにはいかない」と判断され、あなたが不利になる可能性があるからです。

<ネットいじめの証拠>

メールやインターネット上で、プライバシーの侵害や個人情報の公開、名誉毀損、脅迫に該当する行為をされたときには、証拠として「そのサイトのURL（アドレス）」や、「問題のある書き込みや投稿をされたサイトの画面」、「メールのデータ」などを保存しておいたり、紙にコピーしたりしておきましょう。

「いじめ」の証拠となるものは、何でも収集しておく心がけが大切です。

第14章 相手方と話し合いをするための方法

1、相手と話し合うことの意義とは

ある程度の準備ができれば、加害者やその保護者と本格的に話し合うことも、場合によっては「いじめ」の解決策の一つになります。

しかし、相手と話し合うとしても、ルールに従って話し合わなくてはなりません。話し合いのルールに従って話し合わない、感情のままに罵倒しあったりして、余計に問題がこじれてしまう可能性があるからです。

なお、無理に当事者や保護者同士の話し合いによって、「いじめ」の解決を図る必要はありません。「相手の行為をいじめと感じている」ということを相手や相手の保護者に伝えたり、「当事者同士の話し合いでは解決できそうもない」ということが明らかになったりするだけでも、話し合いをする価値はあるのです。

2、適切な時間と場所を選ぶ

実際に話し合いをしようとしても、被害者本人や保護者、相手や相手の保護者が怒っていたりして、冷静になれないうちは、話し合いは平行線をたどるだけです。だからこそ、まずは頭を冷やして、お互い冷静になってから話し合いに臨みましょう。

話し合うときには、野次馬を交えないようにすべきですが、場合によっては、教師や相談機関の職員などの、中立的な第三者に立ち会ってもらうことも必要です。

私としては、後々問題にならないように、先に教師や学校側に相談して、それから教師などの担当者を交えて話し合いをしたほうが無難だと思います。

3、具体的な話し方をする

「いつも」「かならず」「決して～ではない」という言い方は、相手を攻撃しているように聞こえるので、避けなくてはなりません。

悪い例としては、以下のような言い方です。

「あなたはいつも私の子供を無視しているって聞いていますよ」

「あなたは1日に1回は必ず私に嫌味を言いますよね？」

このような言い方では、相手方も素直にこちらの言い分を聞くことができなくなります。

なので、こちらが話をするときには、できるだけ具体的に言い表さなくてはなりません。相手の言動によって、心が傷つけられたのなら、それをより詳しく相手に

伝えていきましょう。

4、相手を攻撃しない

例えば相手がイライラしたり、頑固で拒絶的な反応を示したりしても、落ち着いて、感情的にならないようにしましょう。問題の解決を図り、何が問題なのかを明らかにするための話し合いなのですから、相手を攻撃する必要はありません。

しかし、こちらが攻撃的な言い方をしなくても、相手が同じように接してくるとは限りません。特に、以前から葛藤が続いている場合はなおさらです。なので、相手が不信感を抱いたり、こちらの意見に反対したりすることは、始めから覚悟しておきましょう。

そして、それでもこちらからは決して攻撃的な言い方をしてはいけません。「あなたにも非がある」と相手が言うのなら、過ちを素直に認めましょう。例えば相手が攻撃的に接してきたとしても、あくまで守りの姿勢でいなくてはいけません。

5、「今まで」よりも「これから」を考える

どちらに非があるかを言い争うことは、時間と労力の無駄です。相手の罪を裁きたいのなら話し合いなどせずに、法的手段で慰謝料や損害賠償を請求したほうが効果的です。

人間は誰でも自分の都合の良い考え方をして、「自分は正しい」と思い、相手を悪者にしたがるものです。もし、あなた方がそうなら、話し合いで「いじめ」を解決することはできません。

「あくまで話し合いで解決の道を探っていきたい」と思うのなら、昔のことを糾弾するのは止めて、これから先のことを考えていきましょう。

6、フェアに話し合うこと

話し合いの場では双方とも、「相手が自分をねじ伏せようとしているのではないか」という不安を抱えています。なので、もし、あなた方が相手を圧倒しようとするれば、相手もそれを察して話に乗らずに、攻撃的な対応をしてくることでしょう。

話し合いは、常にフェアでなくてはいけません。相手方にも、あなた方が発言する時間と同じだけの時間を与えなくてはいけません。相手方の話を途中でさえぎってしまうと、互いが相手の言葉に耳を傾けない、ただの口喧嘩になってしまいます。

もし、相手方があなたの話を途中でさえぎったら、そのときはすぐに、「最後まで自分たちの話を聞いてほしい」という要求をしましょう。

7、言葉は量より中身である

話し合いの際には、耳あたりの良い言葉ばかり並べても意味はありません。大切なのは、自分たちの心の中をより正確に言葉にして、相手方に伝えることです。なので、例えつたない話し方であろうとも、それが真に、心の奥底から出た明快な言葉であるのなら、二言三言でも充分なのです。

8、無理に話し合いで解決しようとしな

「いじめ」の解決というものは、なかなかすっきり終わるものではありません。あなた方も相手方も、お互いの価値観や利害があるために、話し合いでは合意が得られないこともあるでしょう。そのようにしっくりこないものを、無理にでもまとめ上げようとする必要はありません。あなた方と相手方が、どの点で一致妥協できないのか、それがわかるだけでも充分なのです。

話し合いだけでは解決できないのなら、他の方法で解決を目指していけばいいのです。だからこそ、「なにがなんでも話し合いで解決してやる」と意気込むことは止めましょう。

自分たちでは解決できないのなら、他人の力を借りればよいのです。教師や学校、外部機関の力を借りることは、恥ずかしいことでも、相手に負けたということでもないのです。

9、証拠がある場合には

前章の方法を用いて、「いじめ」の証拠集めを終えてから話し合いに臨む場合には、「こちらには証拠があるが大事にしたいわけではないので、当事者同士の話し合いで解決したい」「話し合いはしなくてもいいので、これ以上いじめをしたら警察や裁判所に相談する」などと相手方に伝えることでプレッシャーを与えて、有無を言わせずに「いじめ」をやめさせることもできるかもしれません。

この場合も、金銭を要求する、金銭を受け取るなどの、脅迫行為にならないように気をつけましょう。

しかし、まずは話し合いをして、それで解決ができそうにない場合にだけ、最後通牒として証拠の存在を伝えることを勧めます。上記で説明したように、最初から攻撃的に出て、相手にプレッシャーを与えてしまうと、話し合い自体が成り立たなくなってしまうかもしれません。「いじめの証拠がある」と相手に伝えることは、こちらが意図しなくても攻撃的に聞こえてしまうものです。

第15章 教師や学校側に相談をするときの注意点

1、教師や学校側に相談をする

教師や学校側に相談をして、「いじめ」の解決を頼むことも解決法の一つです。

そのときには、自分たちの証言の正当性を証明するために、今まで集めた証拠を提出しましょう。証拠がなくても解決に向けて動いてもらえることもあります、それは担当者の人柄によります。「いじめ」は面倒な問題なので、教師によっては解決に積極的にならないこともあります。

しかし、「いじめ」を証明する証拠があれば、学校側も動かざるを得なくなるので、断然こちらの有利になります。証拠さえあれば、学校が取り合ってくれなくても、いくらでも手の打ちようがあります。

教師や学校側に相談するときには、あくまで感情的にならずに、冷静に「第三者の視点から見ても度が過ぎている」ということを説明しましょう。自分達の視点からの話ばかりでは、教師や学校側に「それはあなたがたの思い過ごしなのでは？」と、被害事実そのものを疑われてしまいます。

なお、注意をしなければならないことは、「必ず証拠のコピーを用意しておく」ことです。教師や学校側はトラブルを嫌います。問題が大事になると、管理能力を問われたり、給料査定などの評価にも関わってきたりするかもしれないからです。最悪の場合、そのまま問題をもみ消されてしまう可能性もあるので、万が一、集めた証拠が破棄されても対処できるように、証拠のコピーの準備は忘れないように注意しましょう。

2、教師や学校側が「いじめ」の解決に消極的になる理由

各学校や教師の風土や人柄にもよりますが、場合によっては教師や学校側が「いじめ」を無視したり、隠したり、消極的な対応になったりすることがあります。

それはなぜなのでしょう？ここでは、その理由についての説明をします。

<教員（教職員）評価制度>

教師や学校側が「いじめ」の事実を認めたがらなかったり、時には隠蔽をしたりする理由の一つには、「教員評価制度」の存在が挙げられます。

「教員評価制度」とは、「いじめ」に関して言うと「いじめの発生は完全に学校や教師の責任である」という前提に基づいている評価基準です。

「指導力のない教員のせいで、教育が荒廃している」「だから、教員に成績をつけて、ダメな者はクビにしたり、降格処分をしたりする」という論理で「数値目標」が導入され、例えば「いじめをゼロにする」という目標がどの程度達成されるかな

どで、次の年の給料や昇進を決めようとするものです。

つまりは、「いじめ」があるとそのクラスの担任教師、ひいては学校の管理職の経歴に傷がつき、ボーナスの査定や出世に影響が出てしまうことがあるのです。また、文部科学省が「いじめ」対策の目標数値を挙げていますので、目標に達しない県には指導されることとなります。

要するに県の教育委員会の評価が下がると言うことで、管理責任者の出世が望めなくなるのです。そのために教育委員会は、各学校に努力目標を立て目標を守らせようとはしますが、現場の教師は降格や減給処分をされたくないと思って、つじつまを合わせるために、「いじめ」の存在を隠すなどで、件数の調整を行うことがあるのです。

<親への対応の手間>

「いじめ」は少数、下手をすれば一人が多数にいじめられる構図になります。そして、「いじめ」に関わる生徒には、ほぼ確実に親がいます。

いじめられている子供の親は、一人につき1～2人の親（片親、両親）しかいませんが、いじている側の子供の親は多数派ですから、いじめられている子供の親より数をはるかに多く、その親たち全員に対応をしなければならないので、教師には非常に大きな手間がかかるのです。

しかも、「いじめ」の中心には地元の有力者やPTAの役員などの子供がいることも珍しくありません。「いじめ」は子供の問題であると同時に親の問題でもあります。だからこそ、「いじめ」をしている子供の親への対応は必要不可欠なのですが、「いじめ」を無視したり、隠したりしたほうが教師は圧倒的に楽になるのです。

地元の有力者などを含む大勢の親に、「おたくのお子さんがこういう悪いことをしましたから、きちんと反省をさせて被害者に謝るよう、ご家庭でもご指導をきちんとお願いします」と言ったら、猛反発が起って大変なことになるかもしれないからです。

<膨大な仕事量>

もし、学校や教師がいじめの存在を教育委員会に報告したら、そのあとには膨大な書類の提出が待っています。しかも、それらの書類を提出しても、「いじめ」が解決できるわけではありません。

教員は、授業も部活も生徒指導も教育相談もしなければいけません。家庭への通信や連絡事項を書いたり、場合によっては勤務時間外に家庭訪問をしたりしなければなりません。だからこそ、膨大な書類の作成や提出によって、多くの時間を消費させられることは、教育現場にとっては余計な負担にしかならないのです。そして、

実際に現場からの報告があった場合には、先に述べたように「いじめが解決した」と報告するまで、膨大な報告書の提出を命じられます。

このようなことによって、現場にしてみれば「上にいじめの報告したところで百害あって一利なし」、といったことが実情なのです。

3、教師や学校側への効果的な相談方法

実際に、教師や学校側に相談をして「いじめ」の存在を報告し、状況の改善を頼んだとしても、教師や学校側が動いてくれないことには、「いじめ」の解決を期待できません。しかも、上項で説明したように、教師や学校側の風土や人柄によっては、改善に向けて能動的に動いてもらえないこともあります。そのようなときには、相談の方法を工夫してみましよう。

<「私」ではなく「私たち」>

教師や学校側に相談をするときには、同じようにいじめられている子供を持つ保護者や関係者同士で、結束して交渉に臨むことは大変効果的な方法です。

個人よりも複数人で交渉をしたほうが、事態がより深刻であることをアピールできるので、学校側も無視をしたり解決の先送りをしたりすることが難しくなります。

<証拠を用意して、論理的に話すこと>

「いじめ」の相談は、相手が言い逃れできないように「証拠」を用意してから行うほうが得策です。そして、その証拠を元に、「これからどう対応してもらえるのか」ということを話し合うべきです。

また、証拠が無くても相談することはできますが、それだと「注意」だけで終わる可能性があるため、証拠を用意した上で相談するほうが、解決しやすくなります。

<要望書・意見書を書く>

教師や学校側に子供が被害を受けた「いじめ」の具体的な内容や、今後の対策の要請などを、言葉で上手く説明ができそうにないときには、相談したい内容を「要望書」や「意見書」などの形で伝える方法もあります。

その際には、「学校側にいじめの報告と相談をした」という証拠を残すために、手紙のコピーをとっておいたり、特定記録郵便などの記録が残る方法で手紙を送ったりすることも効果的です。

いずれにせよ、「学校に話せば解決してくれる」という考え方は止めるべきです。教師の性格や学校の体質により対応に差が出てくる以上、油断をしてはいけません。

第16章 「いじめ」と法律

「いじめ」と言われている行為の中には、単なる「いじめ」の範疇を越え、もはや犯罪と言っても過言ではない行為が行われている場合も少なくありません。

「金銭や物品を脅し取る」「暴力を振るう」などの行為は、例え子供同士の問題でも犯罪行為に当たります。

被害の現状が以下の刑法上の罪に当たる場合は、警察に「被害届」を出す事もできます。相手がいくら未成年であっても、明らかな違法行為が為されたときには、その責任を追及することも必要になります。

裁判などの法的手段で訴えることが、かえって「いじめ」の助長になるのも事実としてあります。しかし、それでも毅然とした態度で臨む事が、「いじめ」の撲滅につながるものだと私は思います。

1、「いじめ」と法律

上記でも述べたように、「いじめ」の中には、明確な犯罪行為があります。いじめられたときの対処法や予防法は今まで説明してきました。しかし、残念ながら、それらの方法を用いても、すべての「いじめ」を解決できるとは言いきれません。

そのようなときに役立つのが法律の知識です。実際に法的手段を使わなくても、法律に関する知識を持つことは、それだけで勇気や安心を得ることにつながります。

2、「いじめ」に適用される法律

<学校教育法>

「第35条」

市町村の教育委員会は、次に掲げる行為の一又は二以上を繰り返し行う等、性行不良であつて、他の児童の教育に妨げがあると認める児童があるときは、その保護者に対して、「児童の出席停止」を命ずることができる。

- 1、他の児童に傷害、心身の苦痛又は財産上の損失を与える行為
- 2、職員に傷害又は心身の苦痛を与える行為
- 3、施設又は設備を損壊する行為
- 4、授業その他の教育活動の実施を妨げる行為

< 「いじめ」に適用される刑法 >

「第199条 殺人罪」

人を殺した者は、死刑又は無期若しくは五年以上の懲役に処する。
傷害致死や自殺教唆に思われるものでも、「未必の故意」による殺人罪として立件されることもある。

「第201条（予備）」

第百九十九条の罪を犯す目的で、その予備をした者は、二年以下の懲役に処する。
ただし、情状により、その刑を免除することができる。

「第202条 自殺関与及び同意殺人」

人を教唆し若しくは幫助して自殺させ、又は人をその囑託を受け若しくはその承諾を得て殺した者は、六月以上七年以下の懲役又は禁錮に処する。

個別的には、以下のようになります。

「自殺教唆罪」＝人を教唆して自殺させる

「自殺幫助罪」＝人を幫助して自殺させる。

「囑託殺人罪」＝人の囑託を受けてその人を殺害する。

「承諾殺人罪（同意殺人罪）」＝人の承諾を得てその人を殺害する。

これらは殺人罪の減刑類型であり、法定刑は全て、6ヶ月以上7年以下の懲役又は禁錮と殺人罪よりも軽い。

これらの罪の未遂も罰せられる（刑法第203条）。

「第203条 未遂罪」

第百九十九条及び前条の罪の未遂は、罰する。

「第204条 傷害罪」

人の身体を傷害した者は、十五年以下の懲役又は五十万円以下の罰金に処する

「第205条 傷害致死罪」

集団による暴力行為によって、被害者が死亡したような場合には傷害致死罪となる。

「第208条 暴行罪」

暴行を加えた者が人を傷害するに至らなかったときは、二年以下の懲役若しくは三十万円以下の罰金又は拘留若しくは科料に処する。

「第222条 脅迫罪」

生命、身体、自由、名誉又は財産に対し害を加える旨を告知して人を脅迫した者は、二年以下の懲役又は三十万円以下の罰金に処する。

「第223条 強要罪」

命、身体、自由、名誉若しくは財産に対し害を加える旨を告知して脅迫し、又は暴行を用いて、人に義務のないことを行わせ、又は権利の行使を妨害した者は、三年以下の懲役に処する。

「第230条 名誉毀損罪（親告罪）」

公然と事実を摘示し、人の名誉を毀損した者は、その事実の有無にかかわらず、三年以下の懲役若しくは禁錮又は五十万円以下の罰金に処する。

「第231条 侮辱罪（親告罪）」

事実を摘示しなくても、公然と人を侮辱した者は、拘留又は科料に処する。

「第235条 窃盗罪」

他人の財物を窃取した者は、窃盗の罪とし、十年以下の懲役又は五十万円以上の罰金に処する。

「第236条 強盗罪」

暴行又は脅迫を用いて他人の財物を強取した者は、強盗の罪とし、五年以上の有期懲役に処する。

「第249条 恐喝罪」

人を恐喝して財物を交付させた者は、十年以下の懲役に処する。

「第261条 器物損壊罪（親告罪）」

他人の物を損壊し、又は傷害した者は、三年以下の懲役又は三十万円以下の罰金若しくは科料に処する。

「第176条 強制わいせつ罪（親告罪）」

十三歳以上の男女に対し、暴行又は脅迫を用いてわいせつな行為をした者は、六月以上十年以下の懲役に処する。十三歳未満の男女に対し、わいせつな行為をした者も、同様とする。

(注)「親告罪」とは、刑法その他の特別法に「告訴がなければ公訴を提起することができない」と規定されている犯罪です。

<「いじめ」に適用される民法>

「第709条 不法行為による損害賠償」

故意又は過失によって他人の権利又は法律上保護される利益を侵害した者は、これによって生じた損害を賠償する責任を負う。

「第710条 財産以外の損害の賠償」

他人の身体、自由若しくは名誉を侵害した場合又は他人の財産権を侵害した場合のいずれであるかを問わず、前条の規定により損害賠償の責任を負う者は、財産以外の損害に対しても、その賠償をしなければならない。

「第712条 責任能力」

未成年者は、他人に損害を加えた場合において、自己の行為の責任を弁識するに足りる知能を備えていなかったときは、その行為について賠償の責任を負わない。

「第713条 責任能力」

精神上の障害により自己の行為の責任を弁識する能力を欠く状態にある間に他人に損害を加えた者は、その賠償の責任を負わない。

ただし、故意又は過失によって一時的にその状態を招いたときは、この限りでない。

「第714条 責任無能力者の監督義務者等の責任」

前2条の規定により責任無能力者がその責任を負わない場合において、その責任無能力者を監督する法定の義務を負う者は、その責任無能力者が第三者に加えた損害を賠償する責任を負う。

ただし、監督義務者がその義務を怠らなかつたとき、又はその義務を怠らなくても損害が生ずべきであったときは、この限りでない。

<プロバイダ責任制限法 <http://www.isplaw.jp/>>

プロバイダ責任制限法は、正式名称を「特定電気通信役務提供者の損害賠償責任の制限及び発信者情報の開示に関する法律」といい、略称として「プロバイダ責任法」という名称が用いられています。

「第4条 発信者情報の開示請求等」

インターネット上で権利の侵害を受けたものが、以下のいずれにも該当するときに限り、発信者の情報の開示を請求できる

- 1、侵害情報の流通によって当該開示の請求をする者の権利が侵害されたことが明らかであるとき。
- 2、当該発信者情報が当該開示の請求をする者の損害賠償請求権の行使のために必要である場合その他発信者情報の開示を受けるべき正当な理由があるとき。

3、監督義務者に代わって責任無能力者を監督する者も責任を負う

「いじめ」は法的に不法行為であり、損害賠償の責任が行為者に発生します。ただし、行為の責任を取る能力を持たない未成年者については、「責任無能力者」として、責任は否定されています（712条）。しかし、その場合には民法714条の「親権者の責任」が問題になります。

不法行為とは、故意または過失により他人の権利を侵害（民法709条）した場合を指し、「いじめ」の場合、慰謝料（精神的苦痛に対する償い）を加害者（監督責任を問える場合には親にも）に請求することができます。

また、学校側（教師）の監督義務者としての義務違反があれば、同様に損害賠償請求することができます。

しかし、現実問題としては、この不法行為責任を追求するには、被害者側が不法行為であること（「いじめ」の事実）を立証しなければなりません。

4、「いじめ」の裁判例

<損害賠償請求事件 いじめによる統合失調症

<http://kanz.jp/hanrei/detail.html?idx=2474>>

・概要

札幌市立の中学校に在籍中、同級生から暴行を受けて左眼窩底骨折の傷害を負った控訴人 A が、同中学校を設営管理する被控訴人に対し、同事件は同級生による継続的ないじめの一環として生じたものであって、被控訴人にはそのいじめについての調査義務やいじめによる事故の防止義務があったにもかかわらず、これらを怠ったために同事件が発生したとして、国家賠償法 1 条 1 項又は債務不履行に基づき 2 2 6 1 万 5 9 7 1 円の損害の賠償を求めた事案である。なお、上記事件当時控訴人 A の親権者であった控訴人 B も、被控訴人に対し、上記事件により独自の精神的苦痛を被ったとして、5 5 0 万円の慰謝料の支払を求めた。原審は、控訴人らの請求をいずれも棄却したため、控訴人らは、当初請求どおりの裁判を求めて控訴した。

・判示事項

原告が、中学の同級生である被告らから、執拗な暴行や嫌がらせ、恐喝行為等のいじめ行為を受け、その結果、多大な精神的苦痛を被り、統合失調症を発症したとして、同被告らに対して、不法行為に基づく損害賠償責任を認めるとともに、うち一部の被告の両親に教育・監督義務違反の不法行為に基づく損害賠償責任を認め、また、学校教員らが上記いじめ行為を早期に発見し、かつ、適切な措置を講じてこれを防止する義務があったにもかかわらず、これを怠り、原告らに精神的苦痛を与えたとして、被告広島市に国家賠償法 1 条に基づき、被告広島県に同法 1 条及び 3 条に基づき損害賠償責任を認めた事例

<損害賠償請求事件 「学校裏サイト」掲示板の管理責任

<http://kanz.jp/hanrei/detail.html?idx=3453>>

・概要

インターネット上の「学校裏サイト」の掲示板に実名で誹謗中傷を書き込まれ精神的苦痛を受けたとして、女子中学生が書き込みを放置したサイト管理人の男性に 2 2 0 万円の損害賠償を求めた訴訟。

・判示事項

被告がその管理運営するインターネット上の掲示板に書かれた原告を中傷する書き込みを削除しなかったことは、被告の掲示板に係る管理義務に違反した行為であり、原告に対する不法行為となるとされた事例

7 0

Copyright(C) いじめバスター Skippers Beat All Rights Reserved.

本書の内容を著作権法で定められている範囲を超えて無断で配布や転載をすることは、法律により固く禁じられております。

第17章 利用できる外部機関と相談先

「いじめ」の解決において、学校側が頼りにならなかつたり、自分たちだけでは立ち向かえそうにならなかつたりする場合には、外部機関を利用して、問題の解決に取り組みましょう。

他人の力を借りることは決して恥ずかしいことではありません。

<教育委員会>

教育委員会とは、各地方自治体の教育に関する事務をつかさどる行政委員会です。教育委員会を利用する場合には、要望書や被害や学校との交渉の経過一覧などを手紙にして出しましょう。なお、万が一の事態に備えて、要望書や証拠などのコピーは必ず手元に保管しておきましょう。

ただし、教育委員会の多くは学校とのつながりが強いので、隠蔽工作を行う可能性もあり、教育委員会へ知らせた「告発者の学年」「氏名」「告発内容」などの情報が、学校側に全て筒抜けになることもあるので、十分な注意が必要です。

<児童相談所>

児童相談所は、児童福祉法に基づいて設置され、18歳未満の子供に関する相談であれば、本人、家族、教師など、誰でも相談できる機関です。

子供の問題行動の原因が保護者の育て方にあつたり、保護者では手に負えない状況であつたりすることもあるので、「いじめ」だけでなく、様々な問題を抱えていると思われる場合には特に有効です。

<警察>

警察は民事不介入であるので、相談しても担当者によっては取り合ってもらえない場合もあります。

警察に頼るのであれば、正式に「被害届け」を出しましょう。警察官によっては面倒くさがって教えてくれないこともあります。恐喝や暴力などの、急を要する場合には特に、被害届けを出して早急に対処をしましょう。ただし、刑事告訴するためには、「いつ、どこで、誰が、何をしたのか」を証明する、「いじめ」の証拠（診断書など）が必要になります。なお、被害届けの取り下げは提出後でもできます。

警察に相談する際には、「上申書」を書いて持っていくとより効果的です。上申書には、「住所」「氏名」「簡単な自己紹介」「被害の具体的内容、回数、証拠など」「警察へどのようなことを頼みたいのか」「届け出た時の年月日」などを書きます。上申書は、文書として形に残るため、警察側も放置がしづらくなります。

被害事実が明確なのに放置をされたら、警察署長か警視庁、道府県警察本部長あてに質問状を出しましょう。それを文書で出すとより確実になります。

<サイバー警察（サイバー犯罪対策室） <http://www.npa.go.jp/cyber/soudan.htm>>

サイバー警察は、正式には「サイバー犯罪対策室」といって、サイバー犯罪(インターネット上の犯罪)の取締り、サイバー犯罪の予防対策に関する広報活動等、さまざまな活動を行っている警察の部署です。

インターネットを利用した「いじめ」のうち、プライバシーの侵害や、名誉毀損、脅迫と受け取れるような書き込みや情報の流出をされた場合には、この「サイバー犯罪対策室」に相談しましょう。

電話やメールでの相談も受け付けているので、以下のURLから最寄りの警察署に問い合わせてみましょう。

<http://www.npa.go.jp/cyber/soudan.htm>

<24時間いじめ相談ダイヤル>

24時間いじめ相談ダイヤルは、全国どこからでも、夜間・休日を含めて、いつでも「いじめ」等の悩みをより簡単に相談することができるように、文部科学省が設置している電話窓口です。原則として、電話をかけた所在地の教育委員会の相談機関に接続されます。

24時間いじめ相談ダイヤル 0570-0-78310

<最後に>

「いじめ」は深刻な問題です。
それは大人でも子供でも関係ないものです。

本書が、少しでも「あなた」のお役に立てれば幸いです。

本書に対する感想、お気づきの点、ご意見などがおありの方は、今後の活動の参考にさせていただきますので、是非、以下のメールアドレスにご連絡ください。

連絡先：skippers-beat@skippers-beat.sakura.ne.jp

どんな声でも結構です。必ず目を通してしますので、あなたの声を是非ともお聞かせ下さい。

また、本書の内容は、あなたや相手を取り巻く状況によって効果に多少の差が出る場合があります。

なので、本書の内容を実践する際には、あくまで自己責任の上でお願いします。万が一、何らかの問題が生じたときにはメールサポートなどで相談に応じさせていただきますが、当方は一切の責任を負いません。

いじめバスター **Skippers Beat** (URL : <http://skippers-beat.sakura.ne.jp/>)

代表：心理カウンセラー 堀井 孝 (ほりい たかし)

<禁止事項>

本書の二次販売・配布などの一切を禁止します。
もし、それらの行為を見つけた場合には、法的な対処をすることもあります。