

## 学校との連携

### 学校への相談内容

子どもから話を聞いたら、被害を受けた子、加害の子、その周囲にいた子の情報を学校に伝え、客観的にまとめてもらうことが大切です。信頼できる2人以上の先生に聞いてもらうとよいでしょう。短期的な対応、中・長期的な対応について、誰が、具体的にどのようなことをするのか、現実的に実行可能な対応方法を話し合っていきます。親や学校がこうしてほしいということ以上に、被害を受けた子どもの気持ちが重要です。

#### いじめ防止基本方針とは

いじめについての、学校と子ども・保護者・地域との約束ごとがまとめられています。いじめの防止、早期発見、いじめが起こった時の対処などについて、書かれています。子どもの学校の「いじめ防止基本方針」を確認し、学校の方針、考えを確認しておきましょう。

子どもの学校の  
ホームページをチェック



### 子どもの SOS 相談窓口

- 24 時間子供 SOS ダイヤル なやみおう 0120-0-78310  
いじめやその他の子どもの SOS 全般に悩む子どもや保護者等の相談窓口。
- 法務局・地方法務局 子どもの人権 110 番 0120-007-110  
「いじめ」や体罰、不登校や親による虐待といった、子どもをめぐる人権問題の相談窓口。  
子どもも大人も利用可能。
- 都道府県警察の少年相談窓口  
子どものことで悩みを抱えているご家族や、いじめ、犯罪等の被害に遭い、悩んでいる子ども自身のための少年相談窓口。  
<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syonen/soudan.html>  
都道府県警察の少年相談窓口の電話番号を掲載。
- チャイルドライン 0120-99-7777  
18 歳までの子どもが無料で相談できる子ども専用の相談先。
- その他  
地域の教育委員会、教育相談所など。

Connect  
Hearts  
Program

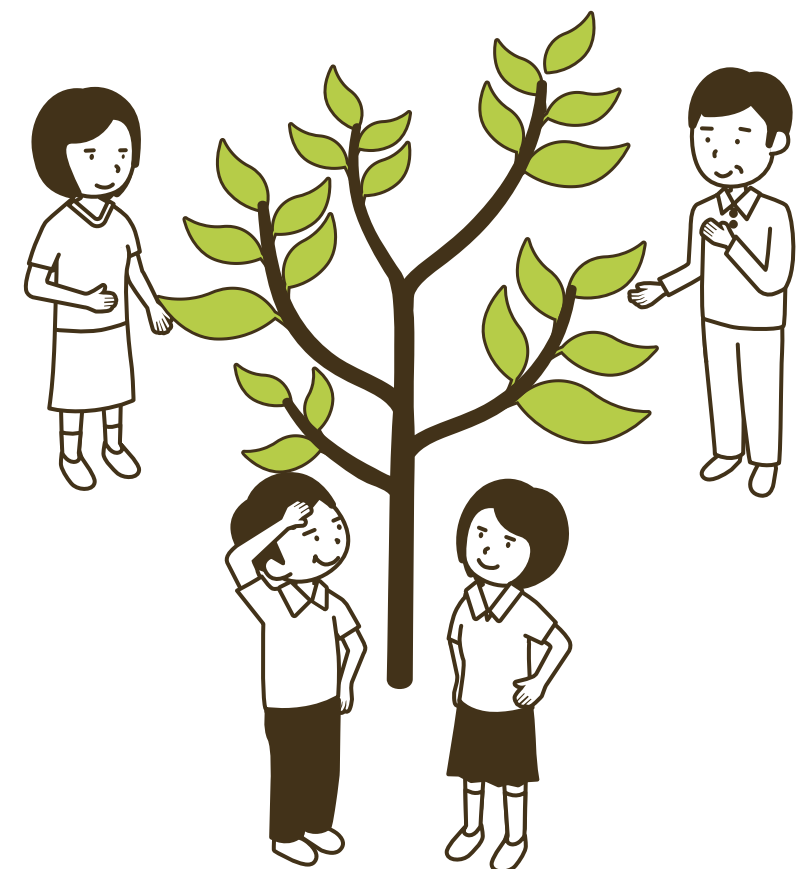
#### 保護者向けいじめ予防プログラム開発チーム

目白大学心理学部准教授・杉本希映  
都留文科大学国際教育学科教授・青山郁子  
筑波大学人間総合科学研究科准教授・飯田順子  
埼玉学園大学人間学部心理学科准教授・遠藤寛子

このリーフレットは、科学研究費助成事業（基盤研究 C，課題番号 16K04376）の助成を受けて実施した研究を基に作成しました。

# Connect Hearts Program

## －親子で取り組むいじめ予防－





特別な子、特別な学校で起こる？

**NO!** いじめは、どの学校にも、どのクラスにも、どの子にも起こりうる。



うちの子に限って、いじめなんてしない？

**NO!** 被害者にも加害者にもなりうる。



いじめられる側にも問題がある？

**NO!** 「いじめという行為」をすることは 100%加害者に責任がある。

## いじめとは？

### ① 一定の人的関係において起こる

学級、部活動、委員会、学童、塾、スポーツクラブなどでの関わり。

### ② 心理的又は物理的影響を与える行為

心理的影響：冷やかしからかい、集団による無視。パソコンや携帯電話等での誹謗中傷。

物理的影響：遊ぶふりをして叩かれたり蹴られたりする、金品を隠されたり盗まれたりする。

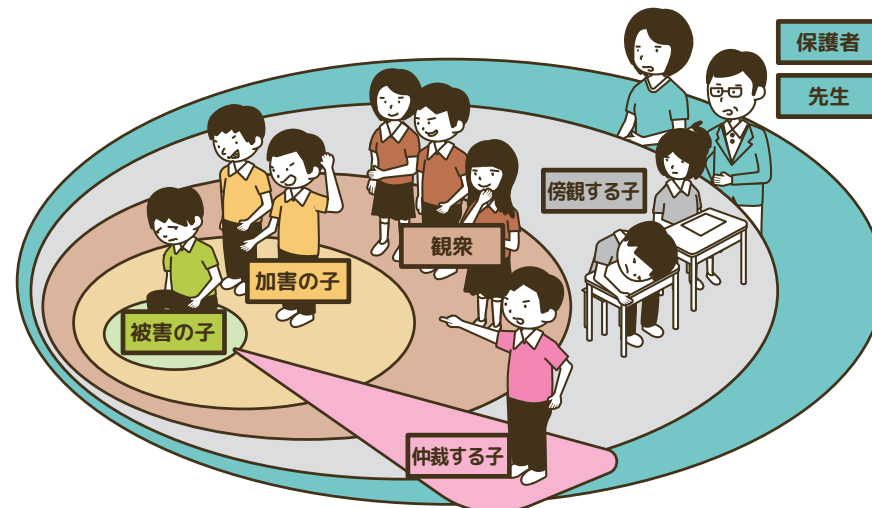
### ③ 心身の苦痛を感じている

いじめにあたるか否かの判断は、表面的・形式的に判断するのではなく、いじめられた児童生徒の主観による。

いじめ防止対策推進法による定義

## いじめの構造

いじめは、いじめをする「加害の子」だけでなく、それをはやし立てたり、盛り上げたりする「観衆」、見て見ぬふりをする「傍観する子」から成り立ちます。「観衆」や「傍観する子」がいることでいじめは継続し、さらにエスカレートします。この構造の中で人はどんどん入れ替わります。子どもたちの周りには大人がどのような考えを持ち、行動し、どのように子どもを育てるかも大きく影響しています。



## いじめはなぜ起きる？

子どもの成長過程では、様々な問題や葛藤が生じます。発達心理の視点から、いじめが起きる原因を考えてみます。

### 友だち関係の発達

同じものが好きなど「同じ」であることでのつながりによりグループ化が起こる。「違う」人を排除することで親密性を確認する発達の傾向は、いじめになりやすい。

発達



#### 多様性を認め合える子

たとえ違うものが好きでも、いつも一緒にいなくても、友だち関係を続けられるようになる。

### 他者視点の未獲得

自分の気持ち、自分の考え、自分の思いは正しくて、他の人も同じように感じていると思っている。自己中心性と呼ばれる発達心理は、いじめになりやすい。

発達



#### 気持ちを思いやれる子

相手が必ずしも自分と同じではないとわかり、相手の立場で物事を考えられるようになる。

### 問題解決能力の未発達

暴力的な言動で問題を解決する大人の姿を見ている子どもは、友だち関係で問題や葛藤が起こった時、いじめで解決しようとする。心理学では、社会的学習理論と呼ばれている。

発達



#### 自分と相手との妥協点を探せる子

問題が生じた時に、いじめではない方法で、建設的に解決ができるようになる。

### 欲求不満・攻撃仮説

心が満たされない状態の時、自分より下の者を作り、攻撃することで一時的な優越感を得ようとする。子どもはストレスに耐える力が弱く、いじめになりやすい。

発達



#### ストレスにしなやかに対応できる子

少しずつストレスに耐える力がついてくる。

加えて、近年の傾向として

### ネット特有の誤解の生まれやすさ

人によって言葉やイラストのとらえ方は違う。同じイラストでも、人によって感じ方が違う場合がある。



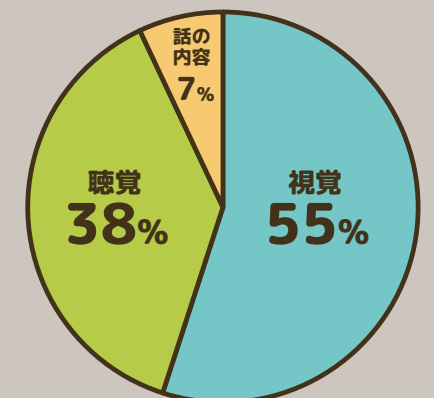
おもしろいね



おもしろいね



おもしろいね



メラビアンの法則

## いじめはと思ったら予防できる？

いじめ問題だけではなく、豊かな心を持った子どもに成長し、問題や葛藤を解決できる力を育てていくためには、保護者のかかわりもとても大切です。いじめ防止対策推進法には、保護者の責務として、規範意識を養う指導を行う、いじめを受けた場合には子どもを保護する、いじめを防止するために学校と協力する、といった内容が記されています。

自分の子どもを、加害の子、観衆、傍観する子にしないよう、また、いじめられたら相談してもらえるように、親子関係を築いていくポイントを紹介します。



### 規範意識を育てる

子どもの「よい行動」、「望ましくない行動」、「絶対にしてはいけない行動」を判断し、いじめなど「絶対にしてはいけない行動」に対しては、「絶対にいけない」ときちんと伝える。否定するのは「行動」であって、その子自身を否定しない。



### 「よい行動」に注目する

日常の子育てでは、「望ましくない行動」ではなく「よい行動」に注目すると、子どもの自信、自己肯定感がアップする。「よい行動」を見つける親の姿勢そのものが、子どものモデルになる。何が要因で行動できたのかを観察すると次につながる。



### 感情を認め育てる

子どもの感情に名前をつけて、言葉にできるようにしてあげる。怒りなどのネガティブな感情も大切にする。自分は大切にされている存在だと感じられる子どもは、友だち関係で問題が生じた時、親に話すことができる。



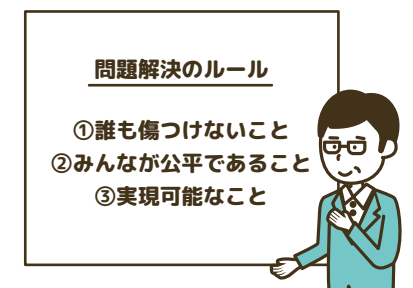
### 他者の気持ちに目を向けさせる

人はどんな感情を持ってもよいことを伝える。子どもの気持ちを受け止めた上で、他者の気持ちに目を向けさせる声掛けをする。他者と異なる感情を持った時に、どう解決していくかが大切。



### 問題解決能力を育てる

友だち関係で問題や葛藤が生じたら、子どもに解決方法を考えさせ、その方法が右の3つのルールを守れているかを一緒に考えていく。何度も繰り返すことで、いじめ以外の方法で葛藤を解決できるようになる。



### 子どもの生活の変化に関心を向ける

いじめられたら落ち込む子ばかりではなく、心配させまいと逆に元気に振る舞う子もいる。普段からコミュニケーションを取り、ちょっとした変化に敏感になることで、いじめの芽の段階での気づきにつながる。



## 保護者としてのいじめの初期対応

いじめの話を、親が冷静に聞くのは難しいかもしれませんが、途中で自分の考えを言ったり、叱ったり、思い込みで物事を決めたりせず、子どもの話を最後までしっかり聞いてあげてください。そして、子どもの気持ちに寄り添い、今後どうしていったらよいか、一緒に考えてみましょう。

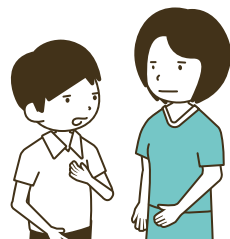


どの立場の子どもでも親は子どもの味方

### ① 子どもの話を聞く

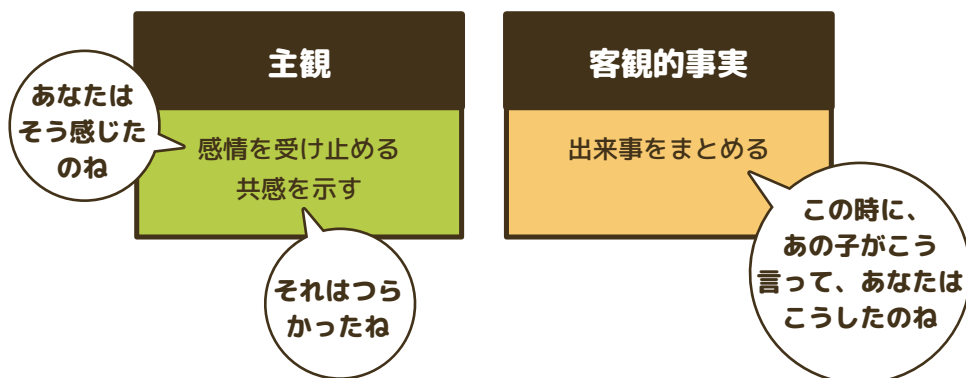
#### 非言語的コミュニケーション

子どもの目を見て、穏やかな表情で、落ち着いた声のトーンで。



#### 言語的コミュニケーション

どのような内容でも、まずはさえずらずに、否定せずに聞く。  
主観と客観的事実の両方を聞くことが大切。



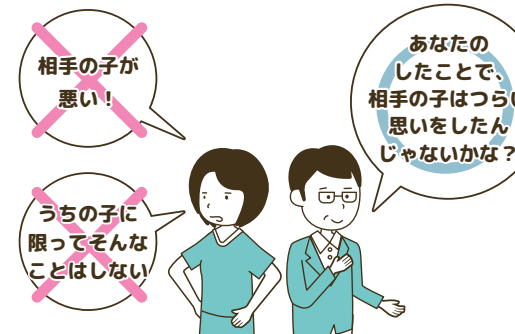
## ② 子どもと一緒に考える



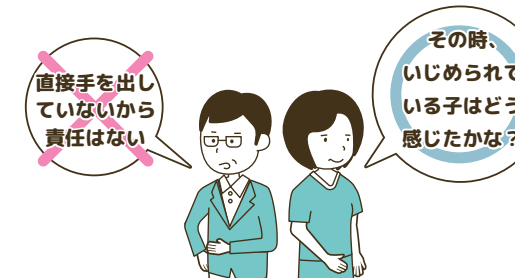
- 一緒につらさや悲しみを抱え、よい方向になるように一緒に考えていく。
- 子ども本人がどうしたいのか、どうなりたいたのかを、まずは丁寧に聞いていく。



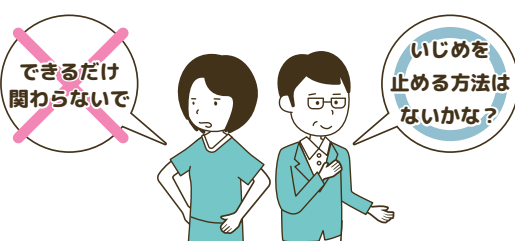
- 一緒に悪いことを認め、被害者に対して今後どうすればよいかを一緒に考えていく。
- うまくいかないことがあるなら、いじめという行為ではない方法での対応を考えていく。



- 「見て笑っていただけ」ということが、いじめられている子にはどれくらいつらいものか、いじめられている子の立場に立って、一緒に考える。
- その時にどう行動すべきだったのかを考える。



- 傍観せざるを得なかった気持ちに配慮しつつ、いじめを見てもめふりをするのが、いじめられている子には、それほど心細かったか、いじめられている子の立場に立って一緒に考える。
- どうしたら止めることができるのかを一緒に考えていく。



### いじめをなくすために

現在のいじめ予防教育では、「傍観する子が、どうしたらいじめを止められる子になるのか」が最も重視されています。誰かがアクションを起こさないと、いじめはなくなりません。匿名通報アプリなど、いじめを知らせるツールも開発されています。ぜひ親子で、いじめをなくす方法について話し合ってください。

