

# いじめをゆるさない

安全・安心な学校を  
つくるために 千葉県教育委員会

## 1 子供の心の声、聞こえますか？～耳をすまし、目をこらすポイントがあります～

いじめを受けている子供たちは、自尊心からいじめを受けているという事実自体を認めたくない場合や無意識のうちに事実を否定している場合があるほか、周囲に心配を掛けたくない、相談することでよりいじめが深刻化するのではないかなど様々な思いや考えから先生や保護者、友人など誰にも相談しないことがあります。

また、いじめの加害についても、タブレット端末やスマートフォン等の使用によるものなど、先生が気づきにくい状況で行われる傾向があり、発見が難しい場合があります。いじめの早期発見に向けて学校では、アンケート調査や個別の面談など注意深く子供たちを見守っていますが、御家庭からの情報がとても大切です。

次のチェックリストを参考にして、気にかかる点がありましたら、すぐに学校に相談をしてください。

### いじめのサイン発見シート

#### 朝（登校前）

- 起きてこない。布団からなかなか出てこない。
- 朝になると体の具合が悪いと言い、学校を休みたがる。
- 遅刻や早退がふえた。
- 食欲がなくなったり、だまって食べるようになったりする。

#### 夕（下校後）

- スマートフォンの着信音におびえる。
- 勉強をしなくなる。集中力がない。
- 家からお金を持ち出したり、必要以上のお金をほしがったりする。
- 遊びのなかで、笑われたり、からかわれたり、命令されている。
- 親しい友達が遊びに来ない、遊びに行かない。
- 表情が暗く、家族との会話も少なくなった。

#### 夜（就寝前）

- ささいなことでイライラしたり、物にあたったりする。
- 学校や友達の話題がへった。
- 自分の部屋に閉じこもる時間がふえた。
- パソコンやスマホをいつも気にしている。
- 理由をはっきり言わないあざや傷あとがある。

#### 夜間（就寝後）

- 寝つきが悪かったり、夜眠れなかったりする日が続く。
- 学校で使う物や持ち物がなくなったり、こわれたりしている。
- 教科書やノートにいやがらせの落書きをされたり、やぶられたりしている。
- 服がよごれていたり、やぶれていたりする。

「いじめ」をしていますか。

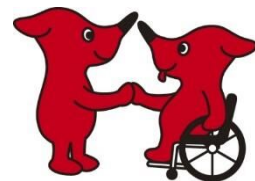
\*いじめる側になっていると、次のようなサインが出ていることがあります。

- 言葉づかいが荒くなる。言うことをきかない。人のことをばかにする。
- 買ったおぼえのない物を持っている。
- 与えたお金以上のものを持っている。おこづかいでは買えない物を持っている。

「あれ？」もしかしてと思ったら・・・

- 子供にとって良き相談相手になってあげましょう。気持ちを受け入れてあげることが大切です。
- ようすがおかしくても、問いつめたり、結論を急いだりしないようにしましょう。
- 何があっても「守り抜く」「必ず助ける」ことを真剣に伝えましょう。
- いじめている人が悪く、いじめられている人は悪くないと伝えましょう。
- 子供に次のようなことは言わないようにしましょう。  
「無視しなさい」「大したことはない」「あなたにも悪いところがある」  
「いじめられるほうが悪い」「弱いからいじめられる」

(森田洋司氏(大阪市立大学名誉教授/いじめ防止基本方針策定協議会座長) 監修政府広報 文部科学省 より作成)



チーバくん

御家族だけで悩まずに、心配なことは学校に相談してください。

## 2 いじめはなぜいけないの？なぜ、いじめをするの？～身近なことからはじめましょう～

### ○子供の思考力は、対話のなかで鍛えられます。

毎日、様々な社会問題や事件が報道されています。また、身近なところでも判断に迷うような出来事がしばしばおこります。こんな時、自分はどうかを子供に伝え、子供からは、意見を聞くなど、互いの考えを伝え合うことは、子供たちの中に正義や公正などの価値観を築いていく上で大きな影響を与えます。成長過程では子供によって、保護者の話に耳を傾けなくなる時期もありますが、それでも保護者の普段の言動は、大きな影響を与えます。保護者がまわりの人々にどう接しているか、その立ち居振る舞いは、日々の家庭教育に直結しています。「いじめはなぜいけないの？」と子供に聞かれて、うまく言葉では説明ができなくても、繰り返し、見聞きする大人の行動が人格形成期の子供たちに染み入ることを考えれば、行動で示すことも有効です。



### ○子供を取りまく環境とストレスについて考えてみましょう。

いじめの背景には、子供たちが抱える様々なストレスが関係していると言われています。学校でも子供たちに過重なストレスがかからないよう注意していますが、ストレスをうまく解消することは家庭でも重要な視点です。

子供たちの中には、集団から孤立することを恐れて、刻々と変化するクラスの状況に絶えず神経を尖らせていたり、友だちからどう思われているかを思い悩んでいたりと人間関係で大きなストレスを抱えている場合があります。また、成績や進路、部活動でレギュラーとなるための競争なども状況によっては大きなストレスとなります。

本来、家庭には、ストレスの多い社会から戻ってきて緊張から解き放たれ、自分を癒していく機能が期待されています。どんなに疲れて遅く帰ってきても、すぐに眠ることができないのは、本来の自分自身をとり戻すために一定の時間が必要だからであると指摘する人もいます。しかし、現在は、SNSなどを通して、絶えず友達と連絡を取るなど、家庭に戻っても学校での人間関係を切り離せない状況があり、ストレスの解消が難しくなっています。

また、個々の子供たちをとりまく環境もいじめの背景を理解する上で重要です。いじめも含めて問題行動がある子供たちの様子を詳しく確認すると、大人から受容される経験（ありのままを認め、愛し、信じてくれる大人との出会い）が極端に不足し、自己肯定感が低いことがよくあります。環境の改善には物理的な問題など、難しさもありますが、子供たちの情報を学校と家庭が共有し、関係機関等と連携して対応することで、好転することがあります。



### ストレスのサイン

こころのサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> 不安や緊張が高まり、イライラしたり怒りっぽくなったりする	<input type="checkbox"/> 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
<input type="checkbox"/> ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする	<input type="checkbox"/> 寝つきが悪い <input type="checkbox"/> 夜中や朝方に目が覚める
<input type="checkbox"/> 気分が落ち込んで、やる気がなくなる	<input type="checkbox"/> 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎたりしてしまう
<input type="checkbox"/> 人づきあいが面倒になって避けるようになる	<input type="checkbox"/> 下痢したり、便秘しやすくなったりする
	<input type="checkbox"/> めまいや耳鳴りがする

(こころもメンテしよう～若者のためのメンタルヘルスブック～厚生労働省より作成)

ストレスの解消方法として「運動をする」「音楽を聴いたり歌を歌ったりする」「今の気持ちを紙に書いてみる」「おしゃべりをする」「好きな本を読む」「映画を観る」「絵画を鑑賞する」「風呂にゆっくり入る」「里山など自然に触れる」「おいしいものを食べる」など様々なものがあります。ストレス解消のために「あれをしる、これをしる」と言ってもなかなか言うとおりに行動しない場合でも、例示したようなことを家族が自然にしている状態を見て、まねをすることがあります。ストレスが気になるときは、それぞれの子供にあった方法について少し背中を押してあげてください。

### ○「個性の尊重」とは何でしょう。

人格形成期にある子供たちは自分自身を客観的に捉え始め、本来こうありたいと思いがき、もがきながらも変え難い部分を認めて、全体として自分を受け入れていく途上にあります。

例えば、当たり前ですが「明るく元気な子供」もいれば「物静かな子供」もいます。これは、どちらがよいとか優れているということではありません。しかし、社会にはある種のバイアス（先入観や偏見）がかかることがあり、場合によっては「物静かな子供」は「根暗な子」（暗いことは悪いわけではありませんが）とレッテルを貼られ、必死に自分を変えようとしていることがあります。しかし、変えられずに失望している子供がいます。よく言われる、「個性の尊重」とは、子供たちが、本来変える必要がない個性を変えなくてはいけないと思ひこんだり、プレッシャーを受けたりせずに、ありのままでいられる学校や家庭を実現することではないでしょうか。子供の個性を尊重し、よいところを積極的にほめていく教育は、学校、家庭ともに大切です。

### 3 いじめ問題について学校の取組は？

- 「学校いじめ防止基本方針」を策定し、公表しています。
- 「いじめの防止等の対策のための組織」（各学校で「いじめ防止対策委員会」等の名称をつけています。）を設置し、いじめ問題に対応しています。
- いじめの早期発見のため、アンケート調査や個別面談等を実施しています。
- スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーを配置して教育相談体制を充実させています（配置されていない学校もありますが、配置校と調整して、スクールカウンセラー等を派遣するなど対応しています。）。
- いじめの未然防止のため「子供たち自らがいじめに関する問題を主体的かつ真剣に考えることができる取組」など、各学校の実態に応じて指導しています。

### 4 いじめを見つけたらどのように対応するか？

#### ○学校の対応は…。

通常は担任の先生を窓口として、学校や家庭、関係機関等が連携して対応することになります。学校は、「いじめの防止等の対策のための組織」を活用して対応するため、担任の先生に話した内容は、校長先生をはじめとして学校内で情報が共有されます。また、事案によっては、学校が教育委員会と連携して対応する場合があります。

いじめを見つけた場合、最も優先すべきことは、いじめを受けている子供を保護することです。学校、家庭、関係機関等が連携して確実に保護を行います。具体的には、加害者からの接触を遮断し（※1）、心のケアをはじめます。あせらずゆっくりと、傷ついている子供のペースに合わせて話を聴きます。何も話さない場合であっても、時間を共有することが大切であり、その時々で感情を共有しながら声かけをしてゆっくりと待ちます。必ず、いじめを解決するという気持ちが大切であり、この気持ちを抱きながら、空間と時間を共にすることで徐々に信頼関係が育まれていきます。

このような過程を経て、被害者、加害者及びまわりの児童生徒へのアンケート調査や聴き取りなどにより、正確に事実を把握し、解決に向けて話し合い等を行います。

いじめ問題への対応は大変デリケートです。被害者の不安や心配をしっかりと受け止め、加害者の反応や行動を何通りも想定し、最終的な到達点を見失わずに指導を行っていきます。そこには、被害者、加害者の保護者との連携はもちろん、いじめが発生した集団に所属するすべての子供たちと保護者の協力が不可欠です。

（※1）必ずしもすべての事例にあてはまるというものではありませんが、被害者の心的被害の状況を考慮し、いじめの事実を正確に聴き取る上で、加害者から接触を受けないという安心感を与えることが重要です。

#### ○いじめ問題の解決には保護者（被害、加害とも）、教員、関係機関の職員等、大人の協力が大切です。

##### 自分の子供がいじめを受けたら

いじめのために「毎日、楽しそうに笑っていた子供から笑顔が消え、性格が変わってしまったようにふさぎ込んでいる。」「消しがたい大きな心の傷を負ってしまった。」「朝になると吐き気がしたりお腹が痛くなったりして学校に行けない。」「…こんな状態になったら保護者として許せることではないと思います。いじめから子供を守ることを第一優先に考えながらも、「学校はなぜ気づかなかったのか。」「加害者の保護者は、どんな教育をしているのか。」「なぜこの子がこんな目に遭うのか。」「そんな気持ちが生まれるのも当然だと思います。これらの思いに整理をつけ、いじめの解決に向けて考えを前に進めるためには時間がかかるかもしれませんが、そんな時、率直に、今の思いを先生やカウンセラー、各種相談機関に話してください。そして少しずつ考えを前に進めてください。被害者の保護者、加害者の保護者、学校の先生の間でしっかりと話ができる関係がつけられると問題が好転していきます。子供たちには柔軟性があり、解決に向けた潜在的な力もあります。それを引き出すためには関係する大人の協力や連携がとても大切です。

##### 自分の子供がいじめを行っていたら

事実を正確に受け止めてください。その上で、厳しくも、大切に思いながら指導することが重要です。自分の子供をかばうあまり被害児童生徒の小さな問題を指摘し、自分の子供の行為を正当化することがありますが、このことは、子供から反省の機会を奪ってしまうこととなります。また、被害児童生徒やその保護者に二次的な苦しみを与えることとなり、さらに問題を深刻化させます。成長過程にある子供たちは、反省してかわっていく可能性を充分持っていますので、よく話を聴き、誤りを直していくことが大切です。そして、いじめを行った子供の背景に目を向けてください。「子供の頃から暴力を受けている。」「いつも叱られてばかりでほめられた経験が少ない。」「ひとりぼっちで寂しい思いをしている。」「自分以外の兄弟（姉妹）ばかりをかわいがっていると思っている。」「以前にいじめを受けていた。」など様々な背景があります。背景を把握して、学校とともにその改善や精神的なケアを丁寧に行い、いじめを行っていた子供たちが、問題の解決を通して本当に信頼できる大人の存在を確認できることが重要です。



いじめのことで気になることがあったら、小さなことでも遠慮せず相談してください。

## 5 千葉県いじめ防止対策推進条例では…

平成 25 年 9 月に施行されたいじめ防止対策推進法を受けて、平成 26 年 4 月に千葉県いじめ防止対策推進条例が施行されました。

### ○「いじめ」行為の定義（条文の要約）

児童等に対して、当該児童等が在籍する学校に在籍している等当該児童等と一定の人的関係にある他の児童等が行う心理的又は物理的な影響を与える行為（インターネットを通じて行われるものを含む。）であつて、当該行為の対象となった児童等が心身の苦痛を感じているものをいう。

### ○千葉県いじめ防止基本方針

#### <県が実施すべき施策>

- ・相談及び情報収集体制の充実
- ・いじめの予防や早期発見のための取組の推進
- ・教職員の資質の向上やスクールカウンセラー等を含めた人材の確保
- ・いじめの防止等のための啓発活動（4月がいじめ防止啓発強化月間）
- ・インターネットを通じて行われるいじめへの対策

[千葉県いじめ防止対策推進条例](#)  
クリックすると条例へ↑

[千葉県いじめ防止基本方針](#)  
クリックすると基本方針へ↑

### ○保護する児童生徒に対する保護者の役割

- ・いじめを受けた場合に適切に保護する
- ・いじめが絶対に許されない行為であることを理解させる

## 6 いじめの相談と通報は？

まず、学校に相談してください。  
なんらかの理由で学校に相談ができない（しにくい）場合やより専門的な立場からアドバイスを受けたいなどの場合は、各種相談機関があります。

### ○子どもと親のサポートセンター **0120-415-446**

※学校や家庭生活、友達のこと、心や体についての悩みに関する相談  
毎日 24 時間受付  
E-mail saposoudan@chiba-c.ed.jp

### Whatsapp・オンライン相談



Zoom で相談

### ○総合教育センター特別支援教育部 **043-207-6025**

E-mail sose-inage01@mz.pref.chiba.lg.jp

### ○24 時間子供 SOS ダイアル（全国共通ダイヤル） **0120-0-78310**

### ○ヤング・テレホン（千葉県警察少年センター） **0120-783-497**

※20 歳未満のお子さんに関すること

### ○こどもの人権 110 番（千葉地方法務局人権擁護課） **0120-007-110**

※子供の人権に関する相談  
8 時 30 分～17 時 15 分（月曜から金曜）

### ○千葉いのちの電話 **043-227-3900**

### ○ライトハウス ちば（千葉県子ども・若者総合相談センター） **043-420-8066**

※子ども・若者の抱えるあらゆる問題や悩み事に関する相談（相談先の紹介）  
火～日 10 時 00 分～17 時 00 分（月曜が祝日の場合は相談受付あり、その場合翌火曜休み）  
E-mail lighthouse@abeam.ocn.ne.jp（相談受付専用）



## クリック⇒[動画「こどものSOSに気が付き どう対処するか」へ](#)

保護者向けの児童生徒の自殺予防のための動画です。こどもたちは、疲れがたまると、やる気がなくなったり、自分は何もできないと考えてしまったり等、心身に変化が表れたりします。そこで、保護者として、こどもにどのような姿が表れるか理解しておくことで、SOSに気付くことができるようになります。こどもの悩みに保護者としてどのような対応をしたらよいか、こどもの話をどう聴くか等、紹介しています。御覧ください。