

■今日のことば



『ひとりであるのがこわくなるような、たくさんの友だちよりも
ひとりでもこわくない、と思わせてくれる何かと出会うことの方がうんと大事な気がする』

～ 角田 光代 著「対岸の彼女」より ～

★いじめと いじり について

NHK「いじめをノックアウト／6月放映「そのいじり大丈夫？」より

“いじりは楽しい”そんな雰囲気がクラスに広がり始めたことが気になった担任のI先生が、みんなに問いかけます。
「いじりって必要なのかな？」→「自然と出ちゃうもの、無いとしゃべりにくい」
→「失敗したときシーンとなるより、盛り上げてもらった方が良い」など、多数の生徒が
コミュニケーションとして“いじり”は必要とっていました。

そんな中、授業では言えなかった本音を伝えてくれた生徒がいました。
「顔のことだったり、身体のこと、家族のことなど、デリケートな部分は触れて欲しくない。でも“場の空気”を読んで
今ここで『やめて』って言ったら、おもしろくなっちゃうだろうと思って、笑ってごまかすことしかできない」
これは、いじられても笑っている子どもの本音です。

MC高橋みなみさん→「私もいじられるタイプ。しばらくは耐えたけど、そうするとやはり皆『いいんだ』と思っちゃう。
一回で終われば良いのだけど、定番化して誰かがそれを言ったら皆のってきて、皆で笑うみたいになってしまうと
すごく苦しくなる。“場の空気”が悪くならうが、本人が『いやだ』と言わないと、いじりは止まらなくなっちゃう」

担任のI先生も、“いじり”が“いじめ”に繋がらないか心配して、次の授業でこう問いかけます。
「いじめにならない、許されるいじりってあるのかな？」→「仲良し同士ならコミュニケーションみたいなもの」
「じゃ、仲良し同士でもダメなときってあると思う？」 →「痛さがシャレにならないとき」
明るい雰囲気になる“いじり”は“いじめでないから大丈夫”という意見が出た時、いじられる側の本音を伝えてくれた
生徒が手を挙げます→「本当に気にしてること言われて、周りが笑っていたら、笑ってごまかすことしかできない。
それを軽く受け流しているからと思われるのは違う」。このように感じて困ってる人もたくさんいると思い発言して
くれたのです。笑っていてもいいのかな？ダメなのかな？と考えて欲しかったのですね。



結局、全員一致で“いじめではないから大丈夫”と考えた“いじり”は一つもなかったのです。
MC高橋みなみさん→「みんな許せるラインは違うし一緒ではない。体調や気分によっても、その時のいじっていい
限度が変わってくる。仲がいいからこそ気をつかいなさいってことですね」
「あっ、これたぶん本当は本人楽しんでないかもしれない。ってどこかで思っておくことは大事。心の片隅になんか
ちょっと、気をつかうってところを一個おいておくだけでも違うと思います。」

言葉の重みは大きいですね。自分が言われてどうなのか、言葉にする前に一度立ち止まって
相手の気持ちを確認する。これは“思いやり”ということに繋がります。
最後に高橋みなみさんのコメントを載せます。



「いじりは人を使って笑いを取るということ。でも本当に楽しい笑いは、自分で取りに行くものなんじゃないかな」

●先輩からのアドバイス『体があなたの心に出しているサイン』

私は小さいとき、良く具合が悪くなっては吐いていました。小・中学校の頃は学校に行く時間になると、気持ちが悪くなることがありました。今思えば、「学校に行きたくない」といえず、それがたまっていたのでしょう。でもその時は、ただ、具合が悪いから学校に行けないのだと思っていました。

高校生になると、行事の前になると具合が悪くなるようになりました。ある時、養護の先生から「具合が悪くなるというのは、体があなたの心に出しているサインなんだよ。あなたの体は、本当はあなたになんて言いたいんだろうね」と聞かれました。

その時はピンとこなかったけれど、それからは、具合が悪くなるたびに、私の体は私になにを言いたいのかな？と考えるようになりました。すると、今まで何ともないと思っていた事が、実は大きなストレスだった事に気づいたのです。

部活でうまくいかなかったとき、苦手な授業があるとき、友だちとけんかしてしまったとき……。これくらいの事は、みんな我慢しています。でも実は私にとって、すごく大きなストレスだったのです。

その後、養護の先生に話を聴いてもらって、「つらかったね」と言ってもらえると楽になりました。たまに、いっぱい泣いて、まわりの人を驚かせたこともありました。

今では、苦しかったな、つらかったな、と思ったら、自分で自分に「つらかったね」「よく頑張ったね」「偉かったね」と言えるようになりました。そして、傷ついたと感じたときは、自然に泣けるようになりました。

今では、あんなふうに具合が悪くなることは、もう無くなりました。



参考文献:大河原美以 著『心が元気になる』

☆さわやか相談室

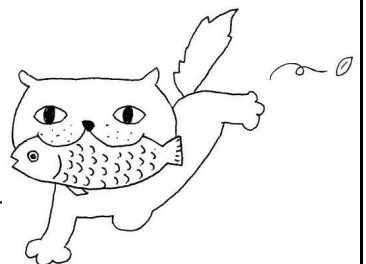
● 直通電話：048-831-5054

「さわやか相談室」は、誰もが気軽に相談できる場所です。学校のなかの居場所＝安全基地でありたいと思っています。自分で解決できないとき、誰かに話せば気持ちが軽くなります。そんな時は、ぜひ相談室を訪れて下さい。保護者の皆様のご相談も随時受け付けております。

1. 場所 : 1F保健室のとなり
2. 開室時間 : 月～金 10:00～16:30
3. スタッフ : さわやか相談員 大熊 照代

生徒や保護者の相談に応じる「学校の相談窓口」です。
小学校訪問日(月4-5回)以外は、ほぼ常駐しています。
スクールカウンセラー 堀 絵里子
生徒や保護者の抱える心の問題を改善・解決していく「心理の専門家」です
2学期の訪問日 : 10月16, 23, 30日。
11月6, 13, 20, 27日。 12月4, 11, 18日。
スクールソーシャルワーカー 印南 愛子
生徒や保護者を取り巻く環境を改善・解決していく「福祉の専門家」です。
2学期の訪問日 : 10月30日。 11月27日。 12月18日。

食欲の秋!
サンマ大好き。



名前:寝子(ネコ)
特技:猫が笑うこと
好き:寝ること
嫌い:嬉ぶること
所属:相談室