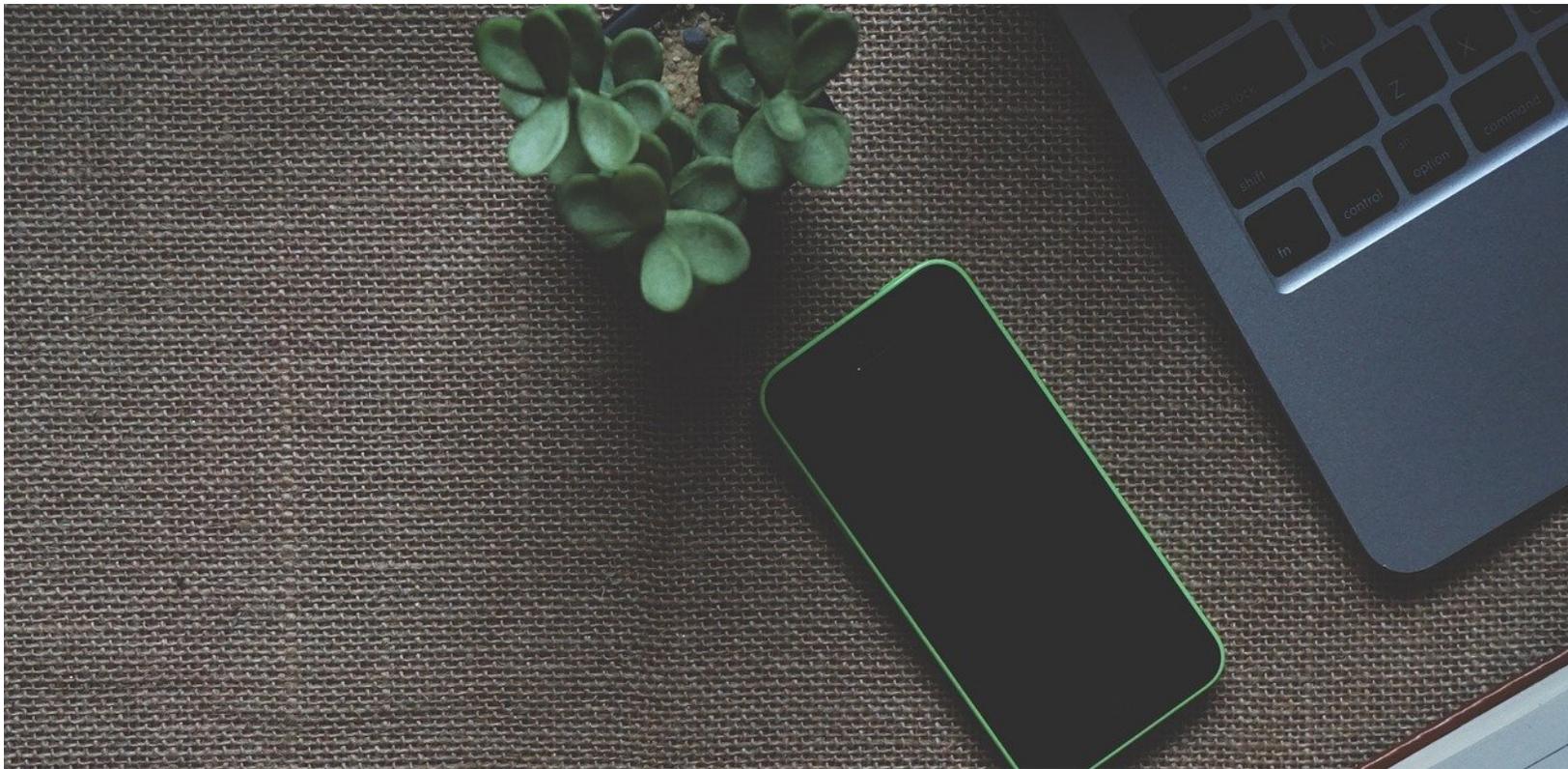


いじめ解決の 3 つのポイント



いじめドクター 代表

高橋 拓真

目次

方法① いじめに対して言い返す	6
方法② いじめを無視する	13
方法③ 他の人から注意してもらう.....	19

初めまして。

いじめドクター代表の高橋拓真です。

私は、いじめドクター経由でのいじめ相談を受けたり、そのいじめの解決を行ったりして
います。

毎月1万人を超える方がブログを読んでいますので、当然のことながら、さまざまな相談が
寄せられてきます。

「学校に いじめを解決してほしい と相談したのに、それは遊びの一環でしょうから、も
う少し様子を見ましょう。

と言われました。

どうしたら良いですか？」

というように、暴力や悪口が存在するにも関わらず、学校が対応してくれないケースもあります。

他にも、

「息子は、少し発達障害気質なところがあって、なんでもストレートに物事を伝えてしまいます。

なので、周りの子達の反感を買ってしまって、無視されたり、仲間外れにされたりしています。

誰かが主導しているわけではないのですが、どうにかしたいです。

どうしたら良いか教えてください。」

といった主犯格はいないが、いじめは存在する。

というケースも多々あります。

おそらくあなたもこのように、

- ・学校が対応してくれない
- ・いじめ解決に向けてどこから手をつけて良いかわからない
- ・なかなかいじめが止まらない

とお悩みなのではないのでしょうか？

もし、このようなお悩みでしたら、この本がお役に立てるかもしれません。

この本を読むことで、いじめを解決するために、大体何をすれば良いのかという全体像を掴むことができるようになります。

今回は、いじめを解決するための基本的な次の3つの方法をお伝えします。

- ①言い返す
- ②無視する
- ③友達に協力してもらう

それでは一つ一つ、見ていきましょう。

方法① いじめに対して言い返す

まず最初の方法は「言い返す/自己主張する」という方法です。

私のもとに来る相談者のほとんどは、小学生のお子様をお持ちのお母様です。

しかし中には、中学生や高校生のお子様を持つ親御様からのご相談をいただきます。

つい先日、高校2年生の息子様をお持ちのR様から

「中高一貫校で、中学校の頃から仲が良かった5人組のグループの人から、無視をされたり、物を投げつけられたりするようになっている。

息子があまり話してくれないので、原因はよく分からないが、親としては何とか仲直りしてほしいと思っています。

私個人的には、相手に言い返せば仲直りできそうなのですが、なかなか息子がやりたがりません。

息子は他の人とは話せるので、息子と一緒になんとかしていただけませんか？」

と1通のメールが届きました。

高校生にもなると、なかなか親とは話したがらないというのはとてもよくわかります。

しかし、ありがたいことに息子様とはお話ができるようでしたので、実際に話してみました。

オンライン電話で顔を見ながら話して10分ほど…

とても礼儀正しく、優しい雰囲気でした。

私の第一印象としては、あまりいじめの対象となりそうな雰囲気ではなく、友達とうまくや
っていけそうなタイプの人でした。

私は R 様の息子様に、

「何かいじめを受けるようになった発端ってあるの？」

と聞いてみました。

すると、息子様は

「それが本当によくわからないんです。

ある時からいきなりいじめられるようになったというよりかは、徐々に徐々に気づいたらエ
スカレートしていたという感じです。」

と本人も非常に困惑したような顔つきで答えてくれました。

そこで私は、

「どうすれば今の状態って変わると思う？」

と聞いてみました。

すると息子様は

「お母さんには、相手に言い返しなさいって言われるけど、相手を傷つけるのは申し訳ないと思うんです。

でも、どこかで一度、相手の人たちと向き合ってきちんと話すべきだと思っています」

と答えてくれました。

その答えを聞いて、私は本当に優しい心を持っているんだなと感じたのです。

相手の立場に立って物事を考え、相手がどう感じるかが分かるからこそ、お母様が提案している 直接言い返す という行為を取らないんだなとわかったのです。

そのようなことを私は考えながら、息子様に、

「明日学校に行ったら、きちんと向き合って話せそう？」

と聞いてみました。

すると、息子様は放課後に時間があるから、その時に直接問いただしてみると答えてくれました。

翌日、ちょうど学校から帰ってきてすぐであろう 20 時ごろに電話が鳴りました。

スマホの画面には電話番号とともに、R 様の名前が表示されています。

どうなっただんだらう…

一瞬、私の頭の中に不安がよぎりました。

「もしもし…高橋です。」

すると、電話口から

「高橋さん！

今日話してきましたよ」

と明るくて元気な声が聞こえてきました。

これはもしや、うまくいったのかな？と私が思いながら話を聞いていると、

息子様が続けて

「いつものグループの人に対して、なんで意地悪をし続けるのか？って聞いたら、女友達が多くて、羨ましいからって言われたんです。

そんなことでずっといじめてきたのかよって思ったんです。

あの子達、彼女はいないので、彼女がいたり、他の女の子と話したりできる僕のことを羨ましかったみたいです。

なので、彼女ほしいならいくらでも学校外の女の子とか紹介するやん

そんないたずらばかりやってたら、むしろ紹介したくないし、、、

こんなことばかりやってるから、ずっと彼女できんねんやん」

って言ってやりましたよと笑いながら教えてくれました。

その後、R 様から、

「高橋さん、本当にありがとうございます。」

私はずっと、いじめられたことに対して、言い返せって言ってたんですけど、なかなか言い返せないタイプの人もあるんだって気付かされました。

でも、きちんと相手の子達と話し合っ、その上で息子が思っていたことを相手に伝えたからこそ、円満解決？みたいな感じになりました。

普通に言い返すのも良いけど、相手と話し合っ言いたいことを言い合ってもいじめは解決するんだって気付かされたので、本当に感謝しています。」

とお礼のお電話をいただきました。

いじめを解決するためには言い返す（＝自分の意見や考えを相手に伝える）ということが非常に大切です。

ただ単に、「やめろよ！」って言うのも一つの方法ですが、それだけではなく相手の人と話し合う中で、自分の意見を伝えるという方法も1つの手です。

この方法はいじめを解決するための基礎中の基礎の方法ですので、どのようないじめにも応用可能です。

方法② いじめを無視する

2つ目の方法は「いじめそのものを無視する」という方法です。

これは私自身の話になりますが、中学校に入学してからすぐいじめを受け始めました。

私は身長が低いため、最初は

「チビ」

というからかい文句から始まりました。

しかし、そのうち、

「頭、くさっ！」

という悪口にエスカレートし

その1ヶ月後には自転車や家の鍵を勝手に通学バックから取り出し、隠したり、他の人同士でボールのように投げ合って、私に鍵を取られないようにしたりするようになりました。

しかも、放課後の帰る直前に。

学校から早く帰りたい私は一生懸命鍵を探します。

いつも別々の場所に隠されるので、探すのに何十分も時間がかかります。

鍵を隠されるだけならばまだマシです。

鍵をボールのようにお互いにパスし合って私に取られないようにするはずらは本当に時間がかかる上に、いじめっ子と話さなければいけないため、苦痛の時間でしかありません。

いつものように自転車置き場に行くと、

「おい、拓真一

ここに鍵あるよー」

と言われ、取りに行こうとすると、鍵を持っている手を上に挙げたり下げたり、さらには取られそうになると、他の人に投げてしまいます。

その様子を見ていたある大人の人が私に、

「あんな奴らに構わなけりゃ良いんだよ。

自転車置き場に行って、鍵を持ってるなら、あいつらを見れば良い。

無視すれば、勝手に返してくれるようになるよ」

と教えてくれました。

私は

「本当に？そんなことで、鍵なんか返してくれるの？」

と疑っていました。

しかし、言われたことは試してみようと思い、翌日の放課後、

「おーい！拓真ー

ここにかぎあるぞ！取りに来てみるよ」

といじめっ子に言われましたが、放置してみました。

私は何も言わず、見向きもせず、図書館で借りてきた本をただただ読み続けていました。

すると、

「こっち来いよ！おもんないわ」

と私の目の前に鍵をチラつかせながら、いじめっ子が私の前に来たのです。

それでも無視し続けました。

すると、なんと！

「もういいわ。帰ろうや！」

と言って、鍵をポイっと私の方に投げて他のいじめっ子と一緒に家に帰ってしまったのです。

「え、まじか！鍵が返ってきた！ラッキー！」

と思いながら、私は自転車の鍵を開けて家に帰りました。

あの大人の人アドバイス通りにやったら、本当に鍵が返ってきたのです！

私は家に帰りながら、無意識のうちにきょうのできごとを振り返っていました。

よくよく考えてみると、いつもよりも簡単に鍵を取れる瞬間が何回もあったなあ

実は、今までいじめっ子たちから鍵を取り返そうとすることが、逆に面白がられていたのかな？

そんなことを考えていると、私はいつの間にか家に着いていました。

その翌日も翌々日も、私は大人の人に言われた通り、いじめっ子に構うことはしませんでした。

すると、ある日

部活から帰ろうと通学バックの中を見ていると、

「あれ？鍵がある！

鍵、あるじゃん！」

私はびっくりしました。

今まで鍵なんて無いものだと思っていたのに、鍵が盗られていないのです！

このようにして、私はいじめを回避できたのです。

いじめっ子はいじめることを楽しんでいるのです。

それであれば、無視してしまえば楽しみがなくなってしまう

=いじめる意味がなくなる

となるのです。

無視し続けることも言い返す（自己主張する）ことと同じくらいすぐにでき、かつ非常に効果的な方法です。

方法③ 他の人から注意してもらおう

最後の解決方法として、今までの2つよりも難易度は高くなりますが、「他の人に注意してもらおう」という方法があります。

実は数週間前に、小学5年生の息子様をお持ちのT様からご相談をいただきました。

T様の息子様は同じクラスの人から暴力を受けているとのことでした。

実際に、廊下や教室の中で、

「ケンカしようぜ！」

と2、3人の人から言われて、一方的に叩かれたり殴られたりしているとのことでした。

そこで、お母様が息子様に

「ケンカしようぜ！と言われても無視して他の友達と話しておけば良いんだよ」

と伝えたといいます。

翌日、学校に行って教室に入ろうとした息子様に、いじめっ子が

「タイマン（ケンカ）しようぜ！」

と言ってきたので、息子様がそれを無視して、教室に入ろうとしたようです。

すると

ボンっ

後ろからいじめっ子に背中を思いっきり叩かれてしまったのです。

「お前、逃げるなら負けだからな！」

と言われたといいます。

ここまでされてしまい、次にどのような手を打つべきかわからない状態で、私のところに相談に来ていただきました。

そこで私は息子様に

「学校に仲の良い友達っているの？」

と聞きました。

すると、

「いつも放課後に遊んでいる友達がいるし、めっちゃ仲良しだよ」

と笑いながら答えてくれました。

それであれば、息子様一人で悩む必要はないと確信した私。

そこで私は息子様に

「明日学校で、仲の良いお友達に、もし僕がいじめられたら やめてあげるよ って注意してもらえない？って聞いてみることはできる？」

と聞きました。

すると、息子様は

「いつも、仲良しの友達から大丈夫？って聞かれているから、注意して欲しいってお願いできるよ」

と答えてくれました。

3日後…

私はT様に恐る恐る電話をしてみました。

息子様の友達が、注意することに対してどのように反応したのか？

実際に注意してくれたのか？

心臓がドク ドク ドク と鳴っているのが私でもわかります。

「もしもし T です。」

お母様が電話に出ました。

私は、

「息子様の学校の様子はどうですか？」

と聞いてみると、お母様は

「実はこの前の電話が終わってから、息子が自分で友達に、

もしいじめられてたら注意してほしい

ってお願いしたんです。

ちょうどその日、仲良しの友達と一緒に休み時間に外に遊びに行こうとしてたところに、いつものいじめっ子が来て、うちの息子を連れて行こうとしたんです。

でも、仲良しの友達たちが、

やめてあげろよ！〇〇（息子様の名前）、あっち行くぞ！

って注意してくれて、いじめっ子が気まずそうに他の人のところに行ったらしいんです。

とりあえず、今日は様子を見ていますが、仲良しの友達が注意してくれて助かりました。」

と報告してくれました。

そして、この記事を書く前にも電話をしてみたところ、お母様は

「あれから、何度かケンカをしようと思って息子に話しかけているみたいなのですが、友達がかなり守ってくれているみたいです。

ケンカしようぜ！ってなっても周りの友達が止めてくれるので、最近はそもそも近寄って来なくなっています。

仲良しの友達と一緒にいなくてもいじめられないようになったかどうかはまだ分からないので、もう少し様子を見てみたいなと思っています。

無視しても言い返してもダメだったのに、友達から注意してもらっただけでここまで効果があるとは思いませんでした。

また何か行き詰まった時には相談させてください」

とお話しいただきました。

最後の「周りの人から注意してもらおう」という方法は、他の2つの方法に比べて難易度が高いものとなっています。

しかし、第三者から注意されることは非常に効果的でもあります。

そのため、まずは いじめを無視する もしくは 言い返す（自己主張をする） の2つの方法を試していただければと思います。

この2つの方法を試してもいじめを解決できないのであれば、最後の周りの人から注意してもらおう方法を実践するのが良いでしょう。

この他にも、子どもの性格や現状に合わせた方法は多々あります。

今後のメールにて、他の方法やあなたの子どもに合わせた解決法の見つけ方などをご紹介しますのでいきます。

また有料サービスにはなりますが、セミナーや個別カウンセリングなど、より早くいじめを解決する方法もご紹介していきますので、ぜひ一緒にいじめを解決していきましょう！

この電子書籍の感想や質問などは[こちら](#)のページの一番下のコメント欄に書き込んでいただければと思います。

もちろん感想や質問に対して、返信しますので、いじめ解決に向けた一歩を一緒に踏み出していきましょう！