

## 『 いじめを考える 』

以前、朝日新聞に掲載されたさかなクンの体験談です。

中学校時代に友達がだれからも口を聞いてもらえず、つらい思いをしていた時、さかなクンはその友達とよく魚釣りに出かけたそうです。海岸で一緒に糸をたれていると、その子はほっとした表情になっていたと話していました。

### なぜいじめは起きるのか？

いじめる者がいるからいじめは起きるということ。

いじめる側の集団のつながりを強めていくために、誰かをターゲットにしていじめが始まるということが指摘されています。いじめをすることでつながっているとは、一体どんなつながりなのでしょう。

相手を傷つける言葉や無視・冷たい態度をとるといったいじめが相手に与える影響は思いのほか深刻なのだということを知っておいてください。

いじめによって孤立すると、たいていの人は自分を否定し、自分のことを嫌いになってしまうと言われています。

しかし、実は思い込みによってそう考えてしまっており、本来の自分の姿とは一致しないのです。人は孤立させられると、自己否定が始まり、自信を失ってしまうことはよく知られています。さらに、つらい気持ちをとじこめてしまうことにもなってしまいます。

今、あなたがつらい立場にあるなら、だれかにその思いを伝えてみる勇気を持ってほしいと心から願っています。そして、あなたが心から楽しいと思える時間を過ごしてください。



### 人と人との距離の取り方—適度な距離感が大事

いつも一緒（いつメン）の狭い人間関係の中では、周囲の空気を読み、いつメンからはみ出すことを恐れるあまり、息苦しい状況が作られることがあります。（これを同調圧力といいます）

一人一人いろんな思いを抱えて生きています。それぞれ全く違う考えや思いを持っていて、意見がぶつかるということが起こるということもあるのだということを理解しておくことが大切です。

### 一人でいられる力は大事

たくさんの友達がいて、いつもみんなと一緒に行動する・・・これが良いことだと思い込んでいませんか？「一人でいられる力」は大切であることを知っておいてください。

これは、周囲のだれとも関わらないということではありません。自分を信じることができること。自分を大切に思うことで、私たちは人とつながっていくことができるのです。

一人でいるのがこわいから 自分の気持ちを閉じ込めてしまうこと  
ひとりぼっちになりたくなくて  
無理して笑っているけれど・・・

でも  
わたしが私らしくいられるのならどんなに楽になれるだろう

わたしが私であること それこそが素晴らしい  
頼りなく、迷ってばかりの私だけれど  
私を信じること  
私を好きでいること

ぼくを信じること  
ぼくを好きでいること それこそが素晴らしい

かんたん  
簡単ではないけれど 変わりたいと思う心があれば なりたい自分があるならば  
きっと変わっていける なりたい自分にきっとかならず



**相談日** 木曜日（10：00～16：45）

※ 相談ご希望の時は先生に伝えてください

9 月	5・19・26	10 月	10・24・31	11 月	7・28	12 月	5・19
-----	---------	------	----------	------	------	------	------