

スクールカウンセラーだより NO.5

令和7年9月5日（金）

スクールカウンセラー 佐々木 りえ子

そのいい大丈夫？（いいは必要ですか？）

クラスで「いじめ」について学習しましたね。それぞれのクラスでどんな対話ができただのか、先生方からお話を聞きたいと思っています。カウンセラーとして木造高校に来るようになって5年。廊下で会えば、「こんにちは」「お疲れ様です」とみんな笑顔で声をかけてくれます。いつも嬉しい気持ちになります。そんな素直で優しいみなさんだから、「いじめ」はない…と言い切れるのでしょうか。

「いじり」という形で相手を傷つけたり、いやな思いをさせたりしてはいませんか。

「いじり」とは本来は、相手を揺さぶる形での介入を行い、それで引き出される反応を通じて**相手を助け、関係・雰囲気改善を図る方法**だそうです。そのためには

- ① お互いが対等の関係であること
- ② お互いがそのやりとりに同意していること
- ③ お互いに信頼関係がありリスペクトしていること

がないと「いじり」はしてはいけないそうです。確かにテレビやYouTubeで芸人さんが相方をいじって笑いをとっている場面を思い浮かべると、この3つの条件はクリアできていますね。みなさんのクラスではどうですか。

- ・ いじる側といじられる側の関係が固定されていたら、それは「いじめ」です。
- ・ いじられている側が、本当は傷ついているのに、空気を壊せないなどの理由で仕方なく笑っているなら、それは「いじめ」です。
- ・ いじられる側を見下して、自分が上というふうに相手を侮辱していたら、それは「いじめ」です。

「いじり」と「いじめ」は1文字しか違いません。境目はとても難しく、相手が笑っているからいい、というわけでもないのです。そしてほんのちょっと間違えると、それはもう「いじめ」になってしまうのです。なかにはその場を盛り上げたり、言い合って楽しんだりするために、「いじってほしい」「お互いだからいいだろう」という人もいるかもしれません。

でも「笑顔の下で傷ついていないか」「クラスが一部の人のものに言えない空気になっていないか」「お互いのことをよく知っているか」「全員が対等の関係になっているか」などよく考えてほしいのです。クラス全員の個性が理解され、自分のスタンダードと違っていても、それを認められる関係を築いていってほしいと思います。「いじり」なんか使わなくても楽しく過ごせるコミュニケーションを、今いる仲間とともに追求していってほしいと思います。



9月・10月の相談日

9月10日(水)	14:00～17:00
9月19日(金)	14:00～17:00
10月 8日(水)	14:00～17:00
10月22日(水)	14:00～17:00
10月29日(水)	14:00～17:00



生活リズムは戻りましたか。
心の不調は、体の不調から来る
ことがあります。夏休みのリズム
を引きずらないように、
睡眠・食事・運動・スクリーン
タイムについて見直していき
ましょう。目標に向かってがんばれ～！