



## 子供が『いじめ』にあった時、

## 親にできること

無邪気に楽しく見える子供の生活にも実は様々な影があるものです。

『いじめ』それは深刻な社会問題です。

いじめを受けた子供は自信を無くし、学校生活がつらく苦しいものになります。そしていじめられた体験は、何年も心の傷として残り、一生忘れられないことにもなります。

しかし、大人達の多くは、子供の頃の経験を忘れて、苦しんでいる子供の気持ちを察知できないことが多々あります。

家庭でもこのいじめの問題に目を向け、いじめをなくすために親としてどのようなことに留意すればいいのでしょうか。

### ★話を真剣にありのまま受け止める

せっかく勇気を振り絞って相談してくれた子供に対して、「そんなことくらい、気にしないようにしなさい」「もっと強くなりなさい」といった言葉で子供の気持ちを軽くあしらわないことが大事です。「あなたも悪い所があるんじゃないの」と叱らないでください。子供は落胆し、だれにも相談できなくなってしまうます。

### ★子供が相談できる人や場を設ける

いじめにあった時、親や学級担任に相談できれば良いのですが、子供の（特に思春期の）心理として、自分の弱点やトラブルを身近な人に相談しにくいことがあります。

子供が相談しやすいと思う人に早く相談できることが大事で、それが解決への第一歩に

なります。

（学校で話せる先生、スクールカウンセラー  
いじめ電話相談、いじめ SNS 相談、そよ風サポートなど）

### ★日頃から本音トーク

家族間の会話の時間を増やし、本音で話ができる関係を作っておきたいものです。親は子供の絶対的な味方となり、困った時は話してほしいと言葉で伝えてあげましょう。

### ★『いじめをさせない』ために約束を！

自己表現ができにくい子、良い子を演じている子、自分が大事にされていないと感じる子、自己肯定感が低くストレスを抱えたまま解消できない子などが、遊び感覚で友達を不満の解消や劣等感のはけ口にしてしまうことがあります。子供がそのような問題やストレスを抱えていないかを観察し、子供の話を否定せずに聞いてあげてください。その上で、

- ・弱い者いじめや無視をしない
- ・いじめは犯罪の対象で、重大な人権侵害である

などを、家庭でしっかり話し合しましょう。

