

「思いやりのある行動」ができる子どもに育てるために

「思いやりのある行動」をすることは、社会の一員として生きていくためにとても重要なことです。

ここでは、「思いやりのある行動」ができる子どもに育てるために、保護者の皆様に気を付けていただきたいことを紹介します。

お手本となる行動を

保護者の皆様が、お子さんにとって、最も身近なお手本になります。保護者の皆様がお子さんの目の前で、「相手に共感すること」「相手の気持ちを考えた問題解決をすること」をやってみせてください。保護者の皆様の行動は、言葉以上の説得力を持ちます。

思いやりのある行動をほめる

お子さんが相手の気持ちを考えた行動をとった時、すかさずほめてください。そして、それがとても価値がある行動であることを伝えてください。特にお子さんが、誰かと喧嘩をしたときに、暴力や悪口ではなく、相手の気持ちを考えて解決した時には、それが素晴らしい行動であることを伝えて、ほめてください。

叱り方に注意する（子どもを傷つけない）

お子さんが何か悪いことをしたときに、体罰はもちろん、お子さんの心を傷つけるような言葉や行動をしないでください。叱るにしても、「落ち着くのを待ってから、話をする」のようなやり方をしてください。

問題があった時、（それがたとえお子さんが悪いことをしたとしても）保護者がお子さんを叩いたり怒鳴ったりして傷つけると、お子さんは自分も何か問題があったとき、同じように力によって相手を傷つけるようになります。

「正義を守る（正しい行動をとる）」ことの重要さを教える

例えば友達が誰かを「いじめ」をしているとき、その「いじめ」をやめさせるのはとても勇気がいることです。しかし、そこで「いじめ」を止めることができたなら、被害者の子どもも、加害者の子どもも、そして、それを見ている子どもたちも、結局は助けられることになります。つまり、「正義を守る（正しい行動をとる）」ことは、ときとして、とても大変ですが、価値がある行動なのです。保護者の皆様には、ぜひ「正義を守る（正しい行動をとる）」ことの価値を、はっきりと伝え、お子さんがそうした行動をとろうとするときには、励ましたり必要なサポートをしたりしてください。

お子さんの生活に寄り添う

お子さんはいつの間にか大きくなっていきます。しかし、子どもであるからには、時に間違った判断をしてしまうことがあります。子どもたちに自由と責任を与えることは重要ですが、一方で、お子さんが何らかのアドバイスや助けが必要な時、すぐに手を差し伸べられるようにしてください。

場合によっては、お子さんが自分で SOS を出すことができない場合があります。（特に「いじめ」の被害に遭っているとき）そんなときに、すぐ気づくことができるように、お子さんとの一緒に時間を大切に、お子さんの生活に興味を持ち続けてください。

お子さんとメディアやインターネットの関係に注意する

現代社会は、たくさんの情報にあふれています。特に携帯電話の普及とインターネット環境の向上によって、保護者に知らないところで、子どもたちは様々な情報に触れている可能性があります。中でも、「暴力や性的情報との関係」と「インターネットの使い方」について注意してください。

わかっていること

- 暴力的な情報に多く触れると、「他人の痛み」に共感することが難しくなる
- 暴力的な情報に多く触れると、他人に対して、暴力的な行動を取りやすくなる。
- インターネットやメディアの性的情報は不正確なことが多く、間違った行動に誘導する
- インターネット上には、子どもにはわかりにくい形での、詐欺、薬物、売買春の情報があり、犯罪に巻き込まれるきっかけになる。
- ライン、フェイスブック、メール、プロフなどが、インターネットを使ったいじめの温床になっている。

以上の状況であることから、御家庭では次のような対策を考えてください。

- 暴力的な TV、ゲームに触れる時間を管理（制限）する、もしくは、そのことを話題にして、それが現実のものでないこと、現実では別の解決方法を取る必要があることを伝える。
- 暴力的ではない TV やゲームを勧める。特に物語、小説など、読書を勧める。
- 携帯電話やインターネットの使用について、ルールを決める。（頻度、時間、場所など）
- インターネットの使用については、「フィルタリングサービス」を使用する。

いじめ加害のサイン・いじめ被害のサイン

国立教育政策研究所の調査によると、いじめは、どの学校の、どの教室の、どの子どものところにも起こります。さらに、子どもの90%が、いじめにかかわったことがあると言われています。

このように、いじめはどこにでも起こり得るのですが、いじめの悪影響は大きく、これまでの研究によると、いじめにかかわった子どもは、被害者はもちろん、加害者も傍観者も傷つき、将来にわたって苦しむことになることがわかっています。

私たちは「いじめのない学校」を作らなければなりません。そのために、私たちは子どもたち一人一人が「思いやりのある行動」をとることができるようにしたいと考えていますが、一方で、いじめをしている子ども、されている子どもを一刻も早く見つけ出さなければならぬのです。

ここでは、これまでの研究からわかっている、「いじめ加害のサイン」と「いじめ被害のサイン」をお知らせします。

※ これはあくまでも、これまでの研究結果からわかっていることであり、こうした行動があるからといって、必ずしもいじめをしたりされたりしているということではありません。またこうした行動がなくても、いじめをしたりされたりしている可能性があることを忘れないでください。

いじめ加害のサイン (Samenow, 1989)

- ✓ 情緒不安定で、急に他人にひどく怒り出すことがある。
- ✓ 他人に対して、自分が好きな時に、意地悪をしてもいいと思っている。
- ✓ 自分がやったことに責任を負おうとせず、他人を非難する。(例:「だって、〇〇が私にそうしろって言ったから」)
- ✓ 他人の苦労や問題に、共感しない、もしくは、関心がない。
- ✓ 反省したり謝ったりすることができない。
- ✓ 『間違った考え(自己中心的な考え)』がある。(例:「それが何であれ、私は自分の思い通りにすることができる」)

いじめ被害のサイン (Rigby, 1996)

- ✓ 体や服に説明ができない傷がある。
- ✓ 持ち物が傷ついたり汚れたりする。または、なくしたりする。(金銭も)
- ✓ 腹痛や頭痛などを頻繁に訴える。
- ✓ 学校に行きたがらない。
- ✓ 食事や睡眠の様子が変わる。(食欲がなくなる、眠れなくなる、など)
- ✓ 友達の話をしない、遊びにいかない、など、友達から孤立している。
- ✓ 不安や恐怖を訴える。

もしも我が子がいじめの加害者になったら

もしもあなたのお子さんが「いじめの加害者」と言われたら、とても悲しい気持ちになるでしょう。保護者としては、我が子を守りたいと強く思うのは、当然のことです。

しかし、お子さんの将来を考えたとき、保護者自身が感情的にならず、下記のような行動を取ると良いでしょう。

① 問題を深刻に受け止める

我が子がいじめをしていると聞いたとき、つい「いじめは誰もがやることだから、大きな問題ではない」と考えたり「単なる悪ふざけを、大きな問題にしすぎる」と学校や他の大人の対応を非難したりしたくなります。しかし、事実を把握する前に、そのように考えてはいけません。「いじめ」は大人が考える以上に、子どもにとって深刻です。被害を受けた子どもの傷つきは将来にわたって続きますが、それ以上に加害をした子どもも深刻な影響を受けます。例えば、今回のことを単なる遊びで片づけてしまうならば、同じような行動を今後もしも取り続けてしまいます。そして、子どもが大きくなればなるほど、状況は深刻になります。

② 話を注意深く聞いて、事実を確認する

あなたのお子さんの話していることの全てを単純に信じてはいけません。(信じたい気持ちはわかりますが) いじめをした子どもは、大人を操作することが上手で、自分たちが無邪気に見えるような、巧みなストーリーを作り出すことができると言われています。

あなたのお子さんの将来のためにも、じっくりと話を聞いて(場合によっては、他の子どもやその場にいた人の話も聞いて)、真実が何かを見極めてください。

③ お子さんやあなた自身を非難する気持ちを抑え込む

こうした状況になったからといって、お子さんを叱りつけても、保護者として御自分を非難しても意味がありません。ここでは、将来のために、お子さんがとった行動についての責任を冷静に考えます。

④ お子さんに対して、一貫した態度をとる

あなた御自身が、いじめの行動(誰かを傷つけること、意地悪をしたり不親切な行動を取ったりすること)を容認しないという一貫した態度を取ってください。あなたがお子さんの行動をしっかりと確認しないままかばってしまうと、お子さんに対して、「間違った行動をしても OK」というメッセージを与えることになります。

⑤ お子さんの行動の理由を知る

あなたのお子さんが行った「いじめ行動」には何らかの理由があります。状況を把握できていなかったりスキルの問題だったりします。学校の環境の影響、ストレスの問題など、様々な理由があります。しかし、保護者であるあなたが、お子さんの行動の理由を一人で見つけ出すことは非常に難しいので、ここは学校の教員、スクールカウンセラーなどに依頼していくことが大切です。

⑥ お子さんに問題解決のスキルや共感することを教える

お子さんに対して、今回と同じような状況になったときに使える別の問題解決の方法を教えます。自分の感情をコントロールしたり、周りの状況を捉えたりすることも含まれますが、主には「話し合い」の方法となります。

また、自分の気持ちだけでなく、相手の気持ちを考える習慣をつけるために、日常生活の中のいろいろな場面で（例えば、一緒にテレビを見たりゲームをしたりするとき）、いろいろな人の気持ちについて話し合うようにします。（例：「君は、このとき、どういう気持ちだった？ じゃあ、相手の〇〇さんは、どう考えていたと思う？」）

⑦ お子さんとのより良い関係を作る

お子さんは、いじめをしてしまったということで、傷ついていることが多いです。場合によっては、自己肯定感（自分を大切に思う気持ち）が低くなってしまっていることがあります。

こういうときだからこそ、保護者であるあなたは、お子さんと一緒にいる時間を多くして、楽しい時間を過ごしたり励ましたりしてください。特に、相手を思いやる行動、相手の気持ちに共感する様子については、すぐにほめて、より良い行動を取る自信を身に付けさせてください。

国立教育政策研究所の調査によると、いじめは、どの学校の、どの教室の、どの子どものところにも起こり得ると報告されています。よって、あなたのお子さんが「いじめの加害者」になったからといって、「悪い子ども」のレッテルを張られるわけではありません。大切なのは、今回の経験からより多くのことを学ぶことです。

もしも我が子がいじめの被害者になったら

もしもあなたのお子さんが「いじめの被害者」だったとしたら、とても悲しい気持ちになるでしょう。保護者としては、我が子を守りたいと強く思うのは、当然のことです。

いじめの被害に遭って、傷ついているお子さんを守るために、下記のような行動をとると良いでしょう。（ここでは、保護者であるあなたに、お子さんが学校でのいじめ被害を訴えてきた場合を想定しています）

① お子さんの「いじめ被害」の話を注意深く聞く

お子さんの「いじめ被害」の話を深刻に捉え、共感しながら、注意深く聞いてください。過剰に反応するのも、過小に反応するのもよくありません。まず、保護者であるあなたが、お子さんの味方であり、お子さんの言葉を真実として受け止めていることを伝えてください。

② いじめ被害を受けたお子さんを非難しない

いじめ被害の事実を知ると、「隙を見せるからやられるんだ」「やり返せばよかった」「違う方法を取ればよかった」などと言いたくなりますが、決して言うてはなりません。あなたのお子さんは、勇気を振り絞って、いじめ被害の事実を言っています。ここで、いじめ被害を受けたお子さんを非難することは、お子さんとの関係を引き裂くことになり、お子さんは二度と「助け」を求められなくなってしまいます。

③ 必要な情報を得る

いじめ被害の事実についての正確な情報を得ます。具体的には、「いつ」「どこで」「誰が」「どのような行動でいじめたのか」「頻度」です。これらをはっきりさせることが、今後、この問題を解決するのに役立ちます。

④ お子さんと一緒に「今回のいじめ」のことは見直す

お子さんは傷ついています。そして、自分の責任ではないかと思っています。しかし、いじめの被害に遭った子どもが悪いということは決してありません。（たとえ、いじめ被害に遭った人が何らかの問題を持っていたとしても、それを理由にいじめてよいということにはなりません）

今回のいじめが、将来大きな傷にならないように、客観的に事実を捉えなおします。客観的な視点から、「あなたが悪いからいじめられたのではない」ことを共通理解し、同じようなことがあったらどうすべきかを考えます。

⑤ お子さんと一緒に「いじめ被害」に遭わないための戦略を学ぶ

いじめ予防プログラムでは、いじめかもしれない出来事に遭った時、「やはた」の方法を取ることを勧めています。この「やはた」の方法を、親子で確認して、同じようなことが起きたときの対応方法として、練習します。

⑥ お子さんが友達の輪の中に入るように励ます

いじめの被害に遭う子どもの多くは、友達関係から孤立し、学校の活動に参加しにくくなっていると言われています。お子さんが嫌がっているところを無理強いすることはよくありませんが、保護者として、友達の保護者に電話をしたり教員に事情を話したりして、お子さんが孤立しないようにします。お子さんと一緒に、友達の輪の中に入る方法を練習するのもよい方法です。

⑦ 具体的ないじめ被害を把握し、必要な人に連絡する

お子さんの受けたいじめの深刻度にかかわらず、学校に必ず報告してください。お子さんは学校に報告することを嫌がるかもしれません。しかし、いじめは、その被害が深刻であればあるほど、子どもだけで解決することはできません。

また、お子さんが担任以外の教員に報告したいと考えた時には、その意志を尊重してください。

国立教育政策研究所の調査によると、いじめは、どの学校の、どの教室の、どの子どもにも起こり得るとされています。しかしいじめが子どもに与える影響は大きく、特に被害を受けた子どもの傷つきは深いと言われています。

いじめをなくすためには、保護者と学校が互いに協力し合うことが大切です。