

「心の手紙」

2024・5・15 重枝 一郎

私は、6月にいじめがあろうがなかろうが、学級が締まっていようがゆるんでいようが、6月に必ず再契約をすることをしていた。教育相談週間を設定して二者面談をするのもよい。学習、生活、対人のルール・マナーの再契約は、1年間のスパンで見たとき大切にされる。今回は「いじめ」についての取組を書く。

生徒に、「いじめはいけない」「傍観者になってはいけない」といくら話をしても、マインドが高まらないことがある。

それよりも、「友だちとどう関わるのか」「嫌なことをされた時、どうしたらよいのか」「ひとりぼっちの友だちを見つけたら、どうしたらよいのか」「誰かが嫌なことをされていると感じたら、どうしたらよいのか」等を、生徒自らに考えさせる方が、効果がある。

その例として、「心の手紙」や「いじめのロールプレイ」、「アサーション・トレーニング」などがある。

心の手紙

「今、誰かにいじめられている人」「今、誰かをいじめている人」に向けて、手紙を書く活動である。生徒たちは、自分の体験を交えて、自分の考えを手紙に書く。それは、自分事として、いじめ問題をとらえることにつながる。1つ2つ例文を用意して書かせるとねらい達成がスムーズである。

「今、誰かにいじめられているあなたへ」

- ・僕は昔、いじめられていました。暴力、悪口などです。とても気が弱く誰にも言えず、とても困り苦しかったです。そんな事が続き、学校に行きたくないこともありました。でも、思いきって先生に相談しました。その時は、とても心が晴れてよかったです。それからは、いじめられていません。同じ思いをしている人、無理をしないで打ち明けた方がいいと思います。隠していても何も変わりません。相談したら、絶対によくなります。
- ・私もいじめられたことがあります。でも、いじめたこともあります。いじめていた時は、すごくスッキリしていました。でも、いじめられている時は、「自分が原因じゃないか」と思ったり、悪くもないのに謝ったりしていました。こんなことをしていると、よけいに辛くなるだけです。だから、自分を責めないこと。信頼できる人に話すことが大事だと思います。
- ・とても辛くて苦しいと思います。たぶん私も見て見ぬふりをするずるい人だと思います。だから、ごめんなさい。でも、最近ちょっと、いじめられている子をフォローすることができました！！泣きながらも必死にうなずいてくれて、私は、とてもうれしくなりました。きっと、あなたのまわりにも、一人で辛いときに優しく接してくれる人がいます。そんな心優しい人に、助けをもらって下さい。私はずっと、あなたを応援しています。一緒にいじめに勝っちゃいましょう！！
- ・私は、友達がいじめられてすごく悩んでいたから、「大丈夫？」「何かあったら言っていいよ」と伝えたよ。すると、いろいろ話してくれたよ。大切な友達、先生とか家族でもいい。誰かにしっかりと話すことをおすすめします。そしたらきっと、解決するから。そのいじめはなくなるから。もし、話す勇気がないなら、私が聞くからね！！

「今、誰かをいじめているあなたへ」

- いじめは悪いことです。相手も傷つけるし、自分も傷つきます。私もいじめたことがあります。いじめている時は楽しいかもしれないけど、相手の気持ちがあるとすごく辛いです。誰かを嫌いだと思うときは、面と向かって話したり、相手と同じ立場で考えたりするといいですよ。
- 僕は小学校4年生の頃、1人を3人でいじめていました。いじめている時は、すっきりするかもしれませんが、その後は心がもやもやして、いじめられている人のことを考えると怖くなって、夜になるとすごく考えてしまいました。いじめは、からかわれている人のことを考えてしていますか？ 分かっていたら、いじめなんておきません。分からないなら、ゆっくり考えて下さい。

生徒たちは、いじめられた経験、いじめた経験、見て見ぬ振りをした経験、いじめられている友達をフォローしたり、悩みを聞いたりした経験から、また、いじめにあったことがない立場からも、自分で考え、真剣に、手紙を書く。

心の手紙（学級掲示）

