

尾木ママの
女の子相談室 2

いじめ・
ケータイトラブルの
なやみ



Girls consulting rooms vol2 Torture
about bullying and cellular phone
Your friend are bullied, and you hate
watching it. One day you are read or written
about strange things. It has a think about problem
over bullying.

おしえて
尾木ママ!



監修 尾木直樹

尾木ママの
女の子相談室 2

いじめ・
ケータイ・ラブレの
なやみ

監修 尾木直樹



ポプラ社

監修・文 **尾木直樹** (おぎ なおき)

1947年、滋賀県生まれ。教育評論家、法政大学教授・教職課程センター長、臨床教育研究所「虹」所長。早稲田大学卒業後、中・高などで教員として22年間ユニークで創造的な教育実践を展開。現在も大学で教壇に立つほか、調査・研究、テレビ・ラジオ出演、評論、講演、執筆活動にも取り組む。著書多数。最近では「尾木ママ」の愛称で多数のメディアで活躍中。

オフィシャルサイト <http://ogimama.jp/>

オフィシャルブログ <http://ameblo.jp/oginaoki/>

- 編集制作…株式会社アルバ
- 制作協力…臨床教育研究所「虹」、
花塚絵理子 (同上)
- 執筆…古川美奈、斉藤道子、福島美喜子
- デザイン・レイアウト…チャドル 108
- イラスト…カタノトモコ、小笠原朋子



尾木ママの女の子相談室 2 いじめ・ケータイトラブルのなやみ

発行 2013年4月 第1刷©

監修 尾木直樹

発行者 坂井宏先

編集 浦野由美子

発行所 株式会社ポプラ社

〒160-8565

東京都新宿区大京町 22-1

振替 00140-3-149271

電話 03-3357-2212 (営業)

03-3357-2216 (編集)

0120-666-553 (お客様相談室)

FAX 03-3359-2359 (ご注文)

印刷・製本 図書印刷株式会社

★ポプラ社はチャイルドラインを応援しています★

こまったとき、なやんでいるとき、
18歳までの子どもがかけるとんわ

チャイルドライン。

0120-99-7777

ここ4時～ここ9時 *日曜日はお休みです



0120-99-7777
0120-99-7777
0120-99-7777

ISBN978-4-591-13251-7 N.D.C.367/111P/22cm
インターネットホームページ <http://www.poplar.co.jp>

Printed in Japan

本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を
代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内での利用であっても
著作権法上認められておりません。

落丁本・乱丁本は、送料小負担でお取り替えいたします。ご面倒でも小社お客様相談室宛にご連絡くださ
い。

受付時間は月～金、9:00～17:00です(ただし祝祭日は除く)

もくじ

はじめに……2

第1章 らじめ、ひらき……7

なやみ1

「うっざー」のひとつことから、無視がはじまった……8

仲間はずれにされたことある？

みんなの体験談……

★なやみ1へのアドバイス……12 10

なやみ2

親友がいじめられているのに、何もできない……14

みんなはどう!? ガールズ☆トーク

親友がいじめにあったら、どうする!?……15

★なやみ2へのアドバイス……18

なやみ3

いじめられる側から、いじめる側になった……20

★なやみ3へのアドバイス……22

女の子の思春期の心の特徴……24

なやみ4

クラスのいじめをなくしたい……26

★なやみ4へのアドバイス……28

いじめストップ! あなたにできること……30

なやみ5

ひどいじめにあっています。死にたくても死ねません……32

★なやみ5へのアドバイス……36

なやみ6

いじめの相談をお母さんに行っているけど……38

★なやみ6へのアドバイス……40

尾木ママコラム ☆

いじめにあつてとてもつらかったら一時避難しよう……42

なやみ7

クラス中から無視されています。わたしが暗いから?……44

みんなはどっち派!?

変えたほうがいい! 今のままでいい!……46

★なやみ7へのアドバイス……48

尾木ママコラム☆めざせすてきな女の子！

どうしていじめが起きるの？ 50

第2章 いれって、いじめ？.....51

なやみ8

いじられキャラだと思っていたら..... 52

いじられキャラのまりあさん.....

みんなはどう思う？ 53

★なやみ8へのアドバイス 54

なやみ9

「悪口」の基準がわからない！ 56

悪口の基準がわからないみさきさん.....

みんなはどう思う？ 57

★なやみ9へのアドバイス 58

なやみ10

グループから気の合わない子はずしたけど..... 60

★なやみ10へのアドバイス 62

尾木ママコラム☆めざせすてきな女の子！

いじめとぶざけのちがいって？ 66

第3章 ネット・ケータイトラブルのなやみ.....67

なやみ11

携帯電話をもっていないのは、いけないこと？..... 68

みんなはどっち派！？

必要！ 必要ない！ 70

★なやみ11へのアドバイス 72

なやみ12

悪口メールに傷ついていています 74

★なやみ12へのアドバイス 76

ちゃんと守ってる？ 携帯のルール！ 78



なやみ13

ひどいコメントでブログが荒らされて…… 80

★なやみ13へのアドバイス…… 82

インターネットの心得…… 84

なやみ14

たまたま見た親友のブログに、わたしの悪口が!!…… 86

インターネットのトラブルにあったことある?…… 88

みんなの体験談……

★なやみ14へのアドバイス…… 90

なやみ15

出会い系サイトにアドレスを書かれた…… 92

みんなはどう!? ガールズ☆トーク

ネットトラブルの経験ある?

まきこまれたらどうする?…… 93

★なやみ15へのアドバイス…… 96

出会い系やネット掲示板で被害にあったこと、ある?

みんなの体験談…… 98

なやみ16

ネット上でしかコミュニケーションが取れない…… 100

みんなはどう!? ガールズ☆トーク

ネット上でしかコミュニケーションが

取れないのってどう思う?…… 101

★なやみ16へのアドバイス…… 104

尾木ママコラム☆めざせすてきな女の子!

ケータイやネットはたよりになる存在!?…… 106

この本をよんだあとに…… 108

保護者の方と先生へ…… 110



尾木ママの
女の子相談室 2

はじめ、
ケータイラブルの
なやみ

監修 尾木直樹



ポプラ社

はじめに

もしかして、あなたは今、いじめになやんでいるかもしれないね。いじめられてる？
まさか、だれかをいじめてる？ それとも、友だちへのいじめを見ているだけで、とめられなくてなやんでいる——？

現代のいじめの特徴は、「いつでも・どこの学級でも・何が理由で起きてもおかしくない」こと。つまり、どの子がターゲットになってもおかしくないんだ。

そして、いじめは、仲良しクラスの中、いつもの遊び友だちや仲良しグループ——つまり、常に人間関係の濃い閉鎖空間の中でしか起きないんだ。だからこそ、先生やほかのクラスの人には見えないし、発見がなくて重大な事態をまねく危険も大きいんです。尾木ママからみなさんにお願ひです。それは、いじめをかくさないこと。いじめは、きちんと見つけて、解決していくことがいちばん大切なんだ。自分が当事者であってもなくても、まずは学校の先生やお父さん・お母さんなどおとなに話してね。自分がいじ



めのターゲットにされちゃうんじゃないかって不安もあるかもしれない。でも、まずはおとなに話してみようよ。そんな不安もかならずいっしょに伝えてね。解決はそこからスタートするよ。

それからもうひとつ。それは、いじめ行為をしないでほしいってこと。相手がいじめだと感じたら、それはいじめだと思ってい。やっているほうが「遊び」や「ふざけ」「いじり」だと思っても、相手が本気でやめてほしいと思ったら、それは「いじめ」なんだよ。とくに、いじめのターゲットを仲間のあいだで日がわりのように変える「遊び」はぜったいにしたらダメ！ いじめへの感性がマヒして、いつのまにか、だれかが深く傷ついたり、本当のいじめっ子になったりしかねないからね。

現代はケータイによって、友だちや人間関係も複雑化、スピード化しています。この本では、ケータイ、ネットのトラブルについてもいっしょに考えてみようと思います。バーチャルな空間でも加害者・被害者にならないために……ね。

いじめも、ケータイやネットのトラブルも、ひとつひとつのりこえる中で、人の心の痛みがわかり、解決できる自分たちに自信をもつことや、人間への信頼感を深めることができる。それが人間の成長につながるのです。

いじめなんかに負けないでー！ いっしょにのりこえていきましようね。

もくじ

はじめに……2

第1章 らじめ、ひらき……7

なやみ1

「うっざー」のひとつことから、無視がはじまった……8

仲間はずれにされたことある？

みんなの体験談……

★なやみ1へのアドバイス……12 10

なやみ2

親友がいじめられているのに、何もできない……14

みんなはどう!? ガールズ☆トーク

親友がいじめにあったら、どうする!?……15

★なやみ2へのアドバイス……18

なやみ3

いじめられる側から、いじめる側になった……20

★なやみ3へのアドバイス……22

女の子の思春期の心の特徴……24

なやみ4

クラスのいじめをなくしたい……26

★なやみ4へのアドバイス……28

いじめストップ! あなたにできること……30

なやみ5

ひどいじめにあっています。死にたくても死ねません……32

★なやみ5へのアドバイス……36

なやみ6

いじめの相談をお母さんに行っているけど……38

★なやみ6へのアドバイス……40

尾木ママコラム ☆

いじめにあつてとてもつらかったら一時避難しよう……42

なやみ7

クラス中から無視されています。わたしが暗いから?……44

みんなはどっち派!?

変えたほうがいい! 今のままでいい!……46

★なやみ7へのアドバイス……48

尾木ママコラム☆めざせすてきな女の子！

どうしていじめが起きるの？ 50

第2章 いれって、いじめ？.....51

なやみ8

いじられキャラだと思っていたら..... 52

いじられキャラのまりあさん.....

みんなはどう思う？ 53

★なやみ8へのアドバイス 54

なやみ9

「悪口」の基準がわからない！ 56

悪口の基準がわからないみさきさん.....

みんなはどう思う？ 57

★なやみ9へのアドバイス 58

なやみ10

グループから気の合わない子はずしたけど..... 60

★なやみ10へのアドバイス 62

尾木ママコラム☆めざせすてきな女の子！

いじめとぶざけのちがいって？ 66

第3章 ネット・ケータイトラブルのなやみ.....67

なやみ11

携帯電話をもっていないのは、いけないこと？..... 68

みんなはどっち派！？

必要！ 必要ない！ 70

★なやみ11へのアドバイス 72

なやみ12

悪口メールに傷ついていています 74

★なやみ12へのアドバイス 76

ちゃんと守ってる？ 携帯のルール！ 78



なやみ13

ひどいコメントでブログが荒らされて…… 80

★なやみ13へのアドバイス…… 82

インターネットの心得…… 84

なやみ14

たまたま見た親友のブログに、わたしの悪口が!!…… 86

インターネットのトラブルにあったことある?…… 88

みんなの体験談…… 90

★なやみ14へのアドバイス…… 92

なやみ15

出会い系サイトにアドレスを書かれた…… 96

みんなはどう!? ガールズ☆トーク

ネットトラブルの経験ある?

まきこまれたらどうする?…… 93

★なやみ15へのアドバイス…… 96

出会い系やネット掲示板で被害にあったこと、ある?

みんなの体験談…… 98

なやみ16

ネット上でしかコミュニケーションが取れない…… 100

みんなはどう!? ガールズ☆トーク

ネット上でしかコミュニケーションが

取れないのってどう思う?

★なやみ16へのアドバイス…… 104

尾木ママコラム☆めざせすてきな女の子!

ケータイやネットはたよりになる存在!?…… 106

この本をよんだあとに…… 108

保護者の方と先生へ…… 110



第1章

いじめ、つらいよ……



「うっざー！」のひとことから、無視がはじまった

わたしは仲のいい友だち三人といつもいっしょにいました。グループのリーダー的存在のRが、ある日、別のグループのSのことを「Sってカンニングしたんだよ。サイテー。無視しよう」と言いだしました。わたしはビックリして「カンニングしてるとこ見たの？」と聞くと、「わたしは見えてないけど、みんな言ってるもん」と言われ、その日はそれで終わりました。次の日、いつものように、「おはよう」と言ったら、Rは「うっざー」と、ひとこと言っただけでいなくなり、ほかの二人も何も言わずRについていきました。この日から三人が口をきいてくれなくなりました。

Rは先生の前では、ふつうにしますが、それ以外では徹底的に無視してきます。その雰囲気はだんだんクラス中に伝わり、今はクラスみんなから無視されています。朝、学校へ行くのがいやでたまりません。

(やえ・11歳)



だれかに話しかけようとするんだけど、無視されたら……って思うと、こわくてできません。



な 中 間
仲間はずれにされはじめたさえさん……あなたはと思う？

からかつてる
だけのつもりが……



わたしにも同じ経験があります。でも、わたしは無視するほうだった。ひとりの子をクラス中で無視していました。

ちょっとしたんびりした子なので、最初はその子が困ったり、泣きそうな顔になったりするのがおもしろかったです。でも、その子の悲しそうな顔を見てたら、急に『わたし、何をやってるんだろう？』と思うはじめて……。

わたしと数人の友だちが、ふつうに話しかけるようになって、仲間はずれの雰囲気はなくなっていきました。わたしたちは軽くからかっているつもりだったけど、その子はそうとうきつかったと思います。さえさんを無視してる子たちも、今はひどいことをしているって気づいてないんだと思います。

ともみ

力になれない自分のことが
いやになります



わたしの学校でも、今同じようなことが起こっています。去年まで同じクラスで仲良かったMが、今クラス全員から無視されているらしいんです。本人にそのことを確かめようと話しかけたら、小声で「わたしと話したら、かれんちゃんまで無視されるよ」と言われました。

Mがどんな目にあっているかは、クラスがちがうのでよくわかりません。無視だけなのか、もっとひどいことをされているのか。

でも、自分も無視されるのがこわいからこれ以上聞けません。ほかの子に聞いて、そのことでMへのいじめがエスカレートするかと思うと、それでもできません。何もできない自分が、いやでしかたありません。きつとさえさんに話しかけれない子はわたしと同じ、勇気がない弱虫だと思います。

かれん



学校だけが
友だちをつくる場所
じゃない！

うちのクラスでもいじめがありました。リーダーみたいな子が軽い感覚で、次はだれをターゲットにするか、伝言ゲームのように伝えていくんです。もちろんわたしの順番も回ってきました。

最初は学校でだれも口をきいてくれなかったり、聞こえるように悪口を言われたりするのがつらかった。でも、ちょうどそのころ、ヒップホップ教室にかよいはじめて、そこでちがう学校の友だちができました。みんなでダンスして、おしゃべりをしていたら、つらい気持ちだんだんなくなつて、わたしには居場所がある！と思うようになった。そのうち、なんとなくクラスの無視も終わっていききました。

わたしは、学校だけが友だちをつくる場所ではないと思います。学校以外のどこか別のところで、友だちを見つけるのはどうですか？

あいこ



いじめはいつか終わる！

わたしも一年前、いじめにあいました。さえさんと同じく「クラス中からの無視」です。理由は自分ではわかりません。気がついたらはじまっていたんです。無視の対象はわたしだけでなく、ころころ変わっていき、中心になつてやつてた子たちも結局は無視されたり、物をかくされたりしました。やられたからやりかえす、そういうしくみだったんだと思います。

半年くらいで、クラスのいじめは終わりました。終わった理由もわかりません。でも、きつと、さえさんへのいじめもいつかならず終わると思います。今はつらいと思うけど、いじめや無視は永遠には続かないと思う。がんばって。

まいこ

みんないろいろな経験をしているね。
さえさんへの尾木ママのアドバイスは……