

Olweus

オルヴェウスいじめ防止プログラム

このパンフレットの一部は「立ち上がろう。手を差し伸べよう。今、いじめを止めよう！」という、保険資源局、母子保健局、及び、米国保健福祉省が行ったキャンペーンをもとに作られました。

www.StopBullyingNow.hrsa.gov

保護者の皆様へ

お子様が通う学校はオルヴェウスいじめ防止プログラム（Olweus Bullying Prevention Program）を使い始めます。研究をもとに作られたプログラムは、学校でのいじめを減らします。また、学校がより安全でより前向きな学習の場になるのに役立ちます。

このプログラムは学校で行いますが、ご家族での支援が必要です。ご家庭にてお子様と一緒にいじめについて、また、学校のいじめ対策ルールについてお話し下さい。学校でおこるいじめを防止、阻止するためにご一緒に頑張りましょう。

オルヴェウスいじめ防止プログラムとは何ですか？

オルヴェウスいじめ予防プログラム（OBPP）は、小学校、中学校（5歳から15歳まで）のいじめを防止、または、いじめを減らすプログラムです。また、OBPPはカリキュラムではなく、学校全体、クラス、個人や地域社会レベルでいじめに取り組むプログラムです。それぞれのレベルで何が行われるかを下記で説明します。

学校全体

- 先生と学校職員はこのプログラムの使い方といじめ問題の対処法の訓練を受けます。
- 学校規模の委員会がこのプログラムを監督します。

- 生徒達はアンケートに答えて、学校でのいじめの頻度といじめの種類について情報を提供します。
- 生徒全員が四つのいじめ対策ルールに従います。
 1. 私たちは、他の生徒をいじめません。
 2. 私たちは、いじめられている生徒を助ける努力をします。
 3. 私たちは、仲間はずれにされている生徒を仲間に入れる努力をします。
 4. 誰かがいじめられていることを知っている場合、私たちは学校の大人と家の大人に報告します。
- 学校職員はいじめが起りやすい場所が監視されているかを確認します。
- 学校規模の保護者ミーティングと、保護者と生徒のためのイベントが行われる予定です。

教室にて

- 全クラスで四つのいじめ対策ルールが教えられます。
- クラスのミーティングで生徒達はいじめとは何かについて話し合います。そして、いじめは起こるべきではないということを学びます。また、いじめを見たり、経験したりした場合、大人に助けを求めることを学びます。
- 先生は、四つのいじめ対策ルールに従うか否かによって、生徒にとって嬉しい対処をするか、生徒が反省するための対処を行います。
- 先生は教室が生徒にとって前向きな場所になるために努力します。

いじめている生徒・いじめられている生徒

- 先生と学校職員は、いじめの状況といじめに関わっている生徒の対処法の訓練を受けます。
- 他人をいじめる生徒は、できるだけ早く対処されます。
- いじめられている生徒は、職員に支援されます。そのいじめを阻止するための処置がとられることを伝えられます。
- 先生とその他の職員はいじめた生徒の保護者といじめられた生徒の保護者とミーティングを持ちます。

コミュニティー内(地域社会内)

- 私たちの学校はコミュニティーメンバーとのパートナーシップを作り上げ、いじめ対策のメッセージをコミュニティー全体に広げていきます。

いじめとはなんですか？

いじめとは、誰かが、継続的にそして故意に、自分を守りにくい人に対して、意地悪な、または、人を傷つける事を言ったり、したりする事です。

いじめには様々な形があります。例えば、叩くこと、言葉で苦しめること、嘘の噂を広げること、仲間はずれにすること、携帯電話やネット上で意地の悪いメッセージを送ることなどです。

アメリカでは、どのくらいのいじめが起こっているのでしょうか？

アメリカの6～10年生の15,000人以上の調査によると、一学期内に17パーセントの生徒が「時々」以上、いじめられていることが分かりました。8%の生徒が少なくとも週に一度はいじめられています。19%の生徒が「時々」以上、他人をいじめていました。9%の生徒が少なくとも週に一度は、他の生徒をいじめていました。*

**T. Nansel and others, "Bullying Behaviors Among U.S. Youth," Journal of the American Medical Association 285, no. 16 (2001): 2094-2100.*

どのくらい、そして、どのような種類のいじめが私たちの学校で起こっているのでしょうか？

この答えは学校全体のミーティングとクラス保護者ミーティングにてご報告致します。生徒たちは匿名でオルヴェウスいじめアンケートに答えます。学校はこのアンケートにより、いじめの頻度と種類の情報を集めることができます。また、起こる場所と生徒たちの対処法が分かります。アンケートは来年の同じ時期にも行われます。それにより、このいじめ予防プログラムを開始してからの変化を確認できます。

いじめの結果、何が起こりますか？

いじめられる生徒は、うつ状態になったり、自尊心が低くなったりする可能性があります。そのうち多くの生徒は腹痛や頭痛などの健康問題がでてきます。学校の勉強にも苦しむことがあります。生徒によっては自殺願望を持ち、自分の命を絶つことさえもありません。いじめられた生徒への影響は、学校を卒業しても将来にまで影響すること

があります。生徒全員が学校にいて安全だと感じ、いじめの経験を避けることは明らかな人間の権利です。

他人をいじめる生徒自身にも別の問題が発生します。いじめる生徒の多くは、規則違反、万引き、器物損壊などの「反社会的」な行動をします。また、若くしてアルコール飲料を飲み、タバコを吸い、武器を所持したりします。また、特に男の子が大きくなった場合、犯罪に関わる確率がかなり高くなる兆候があります。これらの事実が明確であるように、いじめをする生徒にとってもいじめを防止することは重要です。

いじめを目撃する傍観者も同様に影響を受けます。傍観者達も学校で恐怖心を感じます。また、状況を変えるために自分が無力であったと感じ、おそらく何もしなかったことに罪悪感を覚えるでしょう。または、いじめに参加することに引き込まれ、後悔することもあります。

自分の子供がいじめられているのはどうしたら分かりますか？

お子様がいじめられているのではないかと感じる場合、下記の危険信号があるかどうかをお調べ下さい。下記に当てはまることがあれば注意して下さい。

- 帰宅時に、洋服、本、所持品が破れている、壊れている、無くなっている。
- 理由が分からない切り傷、青あざ、ひっかき傷がある。
- 一緒に時間を過ごす友達がほとんどいない。
- 登校すること、学校と家の通学路を怖がっている様子がある。
- バスに乗ること、他の生徒との活動に参加する（クラブなど）ことを怖がっている様子がある。
- 通学路、バス停から家までに「不合理な」で遠い順路を使う。
- 学業に興味を失う、または、学校の成績が突然悪くなる。
- 帰宅時に、悲しい、気分が変わりやすい、涙もろい、または、落ち込んでいる様子がある。
- 頭痛、腹痛、または他の体の問題について頻繁に話す。
- 眠りづらい、または、頻繁に悪夢を見る。
- 食欲をなくす。
- 不安に見え、そして/または、自尊心の低さに苦しんでいる様子がある。

お子様にこのような兆候があった場合でも、いじめられているとは限りませんが、調べてみる価値はあると思います。（これらの兆候は、うつ病、友情の欠如、あるいは学校への関心の欠如のような他の問題の兆候である可能性があります。）

もし私の子供がいじめられているとしたら、どうしたらいいですか？

もし私のお子様がいじめられているとしたら、このようにして下さい。

- a) その心配事を担任の先生に話す。教師はいじめを止めるための手段を訓練されています。そして、あなたの心配事を真剣に受け止めます。
- b) お子様と話す。自分が心配している事を伝え、次の質問をする。
 - 学校で他の子があなたをからかっている？
 - 学校で誰かがあなたに辛く当たっている？
 - 学校でわざとあなたを仲間はずれにする子がいる？
- c) お子様の学校生活についてのさらに詳しく聞いて下さい。もしお子様がいじめられているとしたら、ご両親に話すことを恐れたり、恥ずかしがったりします。下記のような質問ができます。
 - 今年、学校で特別な友達はある？ それは誰？
 - ランチやバスで誰と一緒に座る？
 - 学校に大嫌いな子はいる？ なぜ嫌い？
 - その子達はあなたに意地悪したり、仲間はずれにしたりする？

もし私の子供がいじめられているとしたら、その他に何をしたらいいですか？

オルヴェウスいじめ予防プログラムの一環として、生徒達がいじめられたり、いじめ問題があったりすることを知った場合、大人に報告をすることになっています。子供がいじめを報告した場合（自宅と学校にて）すべての大人はすぐに対処することが重要です。お子様がいじめの報告をした時、下記のことできます。

- a) お子様に焦点をおく。
 - お子様をサポートして、いじめについてもっと調べて下さい。いじめを無視しないで下さい。また、お子様にいじめを無視するように言わないで下さい。それは、いじめはオーケー、というメッセージになってしまいます。
 - いじめに関して、お子様を責めないで下さい。お子様が何をしたかに関わらず、いじめを受ける必要はありません。
 - いじめに関してお子様が話している事に注意深く耳を傾けて下さい。何が起こったのかを説明するように促して下さい。誰が関与したのか、どこで起こったのか、目撃者がいたのかを聞いて下さい。

- いじめは悪いことで、お子様のせいでは起こったわけではないことを伝えて下さい。勇気を持って報告したことを喜んでいることを伝えて下さい。保護者がこの件に関対処すること、また、その方法を伝えて下さい。
- お子様のいじめの対処方に不満があっても、批判しないで下さい。
- 反撃するように言うのはやめて下さい。そのような指示は、その問題を終わらせることにはならない可能性が多く、学校で問題となり、さらに状況を悪化させます。
- 自分の感情を抑制して下さい。一步離れてみて、次に何をするかよく考えてみて下さい。
- いじめについて学校の誰にも話さないで、とお子様頼む場合は、次のように言うことができます。「起こった事（いじめ）は間違っているね。学校の規則に反しているし、とめなくてはいけない。学校で生徒たちが安全であるために、親もそれに参加すると約束をしたの。いじめは学校に報告しなくてはいけない。あなたにとって良くなるように、決して悪くはならないように、全力を尽くすことを約束するからね。」 学校へは伝えないと約束することは決してしないで下さい。

b) 担任の先生または校長先生に報告する。

- あなたが知っている事実を説明して下さい。その問題を解決するために学校と一緒に解決したい、と先生に伝えて下さい。
- お子様のいじめた子供の親とは話さないで下さい。これについては、学校職員にお任せ下さい。
- いじめが止まることを期待して下さい。いじめが止まった事をお子様と先生と何度も話して確認して下さい。

c) いじめられた子には責任はありませんが、状況に対処する方法があります。

- いじめなど難しい状況に対処する手伝いとなる興味や趣味を作ることを勧めてみて下さい。
- 同じクラスの親切的な生徒達と時間を共にするように勧めて下さい。可能な場合は、その親切的な生徒達と学校外で遊べる時間を作って下さい。
- 学校外で新しい友達に会える機会を作って下さい。
- 大人に手助けを求める方法など、安全対策を教えてください。
- ご家庭が安全で、愛に溢れた場所であることを確認して下さい。
- 保護者とお子様さらに支援が必要な場合は、学校のカウンセラーか精神保健の専門家に相談して下さい。

もし私の子供が他の子をいじめている場合は、何をしたらいいですか？

お子様がいじめを止めるために保護者ができるいくつかの事を下記に記載します。

- a) 保護者がいじめに関して深刻に考えていること、そして、いじめは良くないという事を明確にする。
- b) 家庭内でのお子様のルールを明確にする。お子様がルールに従っている時に褒めて下さい。そして、ルールを破った時は、体罰ではなく、論理的な結果を与えて下さい。いじめに対する論理的な結果とは、お子様の特権を一時的に取り去ったりする事です。例えば、友達への電話、友達へのメール、好きな活動などです。
- c) 一緒に多くの時間をお子様と共にして、活動を監督して観察して下さい。お子様の友達は誰か、フリータイムにその友達とどこで過ごしているかなどを調べて下さい。
- d) お子様の才能を生かし、前向きな活動に参加できるようにして下さい。（例：クラブ、音楽のレッスン、暴力的でないスポーツ）これらの場所でも同様に、必ず行動を観察して下さい。
- e) 心配事を担任の先生、カウンセラー、そして/または、校長先生に相談して下さい。いじめは止めるべきというメッセージを一緒に送りましょう。
- f) 保護者とお子様がさらに支援が必要な場合は、学校のカウンセラーか精神保健の専門家に相談して下さい。

私の子供がいじめに関与していない場合はどうしたらいいですか？

いじめは学校全員に影響します。いじめは学校全体の雰囲気に影響するからです。あなたのお子様はいじめに直接関与していないかもしれませんが、それでも特定の生徒やいじめが行われる学校の場所を恐れている可能性があります。いじめの問題を知っていたり、いじめを見たりしたことがあるかもしれません。その場合、いじめに加担するかもしれないか、どちらにしても止めさせようとせずに、何もしなかったこととなります。

直接関与していない子供たちはいじめを止め、防ぐための重要な役割があります。そのため、オルヴェウスいじめ防止プログラムは学校全体のプログラムです。生徒達はどのようにいじめを防止するか、止めたりできるかを話し合ったり、シナリオを演じてみたりして学びます。

また、いじめを止め・防ぐ方法を、ご家庭で保護者からも学ぶことができます。お子様が学校生活についての自分の考えや心配事を共有できるように働きかけて下さい。いじめについて話し始め方をここに記載します。

- いじめについて、あなたの考えや感じることに興味があるの。「いじめ」という言葉はあなたにとってどういう意味？
- 学校で誰かにいじめられている生徒をみたことがある？ その時、どう感じた？
- いじめが起きているのを見る時、いつもどうするの？
- 今までに、いじめられている人を助けようとしたことはある？ 何が起こった？ もしまたいじめが起ったら、どうすると思う？ 考えて、対応する方法を練習するお手伝いをしてもいい？
- もし誰かがいじめていると大人に報告したら、告げ口をしているように感じる？（告げ口ではなくて、いじめられている人を手助けする正しい事をしていると伝えて下さい。）
- 自分がいじめられてたら、進んで誰かに言える？ なぜ、言える？ なぜ、進んで誰かに言えない？ 私には言いにくい？ 学校だったら誰に言える？
- 今までに誰かの悪口を言ったことがある？ それはいじめだと思う？ それについてももっと話して。
- あなたとお友達は誰かを仲間はずれにしたことがある？（いじめの種類について話して。）
- 学校でいじめを止めるためにはどうすればいいと思う？
- いじめ防止のために学校は何か特別なことをしている？ もしそうなら、いじめ防止の学校のルールや習っていることを教えて。
- いじめなどの問題に関してのクラスミーティングがあるって聞いたよ。今週のクラスミーティングでは何について話した？
- いじめを止めるために、親は何ができると思う？

学校のいじめ防止プログラムについてのご質問がある場合は、お子様の担任の先生、または、生徒アドバイザー(student advisor)にご連絡下さい。いじめを予防するために私たちが協力していくことはとても重要です。ご関心とご支援を頂き、ありがとうございます。

「クラスミーティングは、外の休み時間の時にとっても役に立ちました。お友達はきまりをよく守って、お互いを尊敬して遊んでいます。」

- 小学生

「以前は睨まれたり嫌な顔をされたりしていましたが、それが全て無くなったので、休み時間がもっと楽しく、良くなったと本当に思います。」

- 小学生

「いじめの状況に対処するために、職員と生徒が共通の言語を使用しているところにこのプログラムの力を感じます。ここではいじめは許されない、と生徒達が言うことでメッセージは実行されています。」

- 中学校スクールカウンセラー

「このプログラムは、いじめという事に別のライトを照らしてくれます。子供というものは、はいじめをすることもあるものだという考えでなく、もっと真剣なアプローチです。いじめに対する態度を変えることが本当に可能となります。」

- いじめ予防専門家