

船橋市立三山小学校

スクールカウンセラーだより

令和5年10月12日 第3号



○ “いじめの件数”が全国で5番目 千葉県っていじめっ子だらけなの!?

スクールカウンセラー（SC）の [] です。
右の表をご覧ください。都道府県別のいじめ認知件数ですが、わが千葉県は、全国で5番目という数字になっています。1位は山形県でしたが、47位の愛媛県と比較すると、なんと約10倍もの開きがあります。

都道府県別 1000人あたりのいじめ認知件数		
	都道府県	1000人あたりの認知件数
1	山形県	126.4
2	新潟県	97.4
3	大分県	88.2
4	山梨県	85.4
5	千葉県	83.7
~~~~~		
45	富山県	15.1
46	長崎県	14.3
47	愛媛県	12.8
文部科学省（令和3年度）		

ところで、保護者のみなさんに質問です。このデータから、お子さんをいじめから守るためには、どの都道府県の学校に通わせることが、もっとも安全だと考えますか？

## ○ この15年間で“いじめの件数”は100倍に!?

「発生」件数から「認知」件数にデータが移行 早期発見・解消を促進

答えは、このデータから導くことはできません。つまり、この数字だけで、愛媛や長崎が安全であるともいえないければ、山形や新潟が危険であるともいえないのです。表をよくみると、いじめ「発生」件数ではなく、いじめ「認知」件数のデータとなっています。「でも、認知するってことは発生しているってことだよな？ 同じことなんじゃないの？」といった疑問を抱く方もいらっしゃるかもしれません。

じつは、文部科学省は、平成17年度分まではいじめ「発生」件数を発表していました。しかし、そもそも「報告されている発生件数は、真のいじめ発生件数の一部にすぎない」との批判から、平成18年度分より、いじめ「認知」件数を採用することにしました。たった2文字、「発生」を「認知」に転換しただけですが、それまで全国の小学校で約5千件であったものが、とたんに約6万件となったのです。ちなみに令和3年度分では、50万件を超えるほどになっています。

## ○ 「認知」の件数が増えれば救われる子も増える 学校や教職員の取り組みを評価する指標となる

いじめ「発生」件数の時代では、いじめの数が多いことは、学校や学級にとって好ましくないことなので、いじめをいじめと認めるハードルが高かったといえます。しかし、いじめ「認知」件数の時代になると、目に見えないところでひそかに続けられているいじめを、教職員がいかに察知するかに重点がおかれるようになりました。これこそが文部科学省のねらいでありました。旧来までの統計に、「いじめをいかに見つけたか」というポジティブな要素が加味されたため、“いじめの件数”が跳ね上がったのです。

いじめアンケートや教育相談体制を充実させ、「あだ名」や「いじり」であっても、「嫌な思いをしているならいじめ」のスタンスで、教員やSCが積極的に介入するようになると、おのずといじめ「発生」件数も増えてしまいます。しかしながら、いじめの「発生」を積極的に「認知」する姿勢をもつことで、いじめられ、人知れず苦悩していた子どもたちを見つけだし、手を差し伸べる件数も増えていくのです。

ただし、「認知」しなければいけないいじめがたくさん「発生」してしまっていることは事実なので、「認知」件数が多ければ多いほどよいと一概に言い切ることはできないのですが、文部科学省は、こうしたいじめ認知件数の増加傾向について、「解消率が高いなら、数が多いのはむしろ積極的に取り組んでいる証拠と考える」（生徒指導リーフ Leaf 11）としています。

## ○ 大人の対応一つで子どもの未来が変わる

したがって、このデータをもとに、「山形県は、愛媛県より10倍もいじめっ子が多い」などと断定す

ることはできません。それどころか、山形県は、平成17年度分において、いじめ「発生」件数は全国平均の半分にも満たない数字でしたので、明らかにいじめ問題に対する取り組みが強化された結果であるといえるでしょう。逆説的ですが、「山形県は安全である」と考える方がいてもおかしくないのです。

とはいえ、教職員がいじめだと認め、対応に努めても、被害者が望むような解決に至らないこともあるでしょう。それでも、SCとしては、大人が聞く耳をもって、子どもの痛みに対応していくプロセスそのものが有意義ではないかと考えています。繰り返されるいじめ、裏切り、支配……の中で先も見えず、もうこの世界に自分の居場所などないと思いつめている子どものことを一人ぼっちにしないで、わかろうとしてくれた大人がいたということだけでも、その子どもの今後の対人関係のあり方やこの世界に対する安心感や信頼感が変わってくるはずですよ。SCもその一助になりたいと願っております。



## 心理学で謎解き！？ (第20回)

後編

「認知行動療法って何ですか？ 相談室でできますか？」

### ○【考え】について考える

前号において、認知行動療法とは、その名のとおりに、【考え(=認知)】や【行動】に注目して、それが【気持ち】にどのように影響しているか、修正できるところはないか、などを考えていく心理療法です。

後編の今回は、【考え】をどのように扱うと、【気持ち】の治療につながるのかについてお話します。

### ○【考え】のクセを知る

認知行動療法は、うつ病の患者によく実施されていますが、うつになりやすい方には、以下のような【考え】のクセがあるといわれています。以下に、その一部を記載しました。

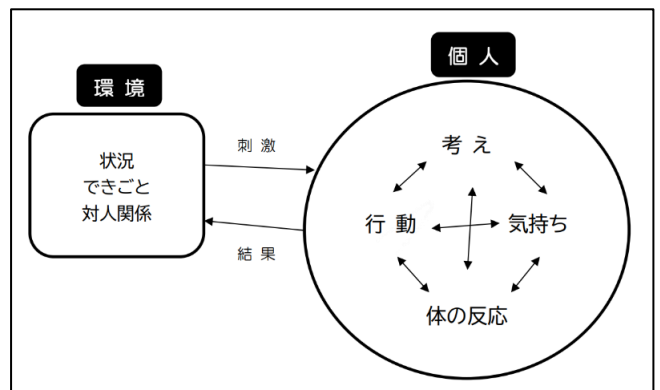
- ① **全か無か思考**……すべてを○か×で完全に割り切ろうとする。ゆえに、曖昧な状況がストレスに。
- ② **べき思考**……「○○すべきだ」と自分で自分に制限をあたえる。思い通りにいかないとストレスに。
- ③ **結論への飛躍**……(例)たまたま一回注意されただけでも、「やっぱり嫌われているんだ」などと結論づける。
- ④ **こころのフィルター**……(例)運動が苦手なくらいで、何でもできるのに、「自分は何もできない」と思い込む。
- ⑤ **過大評価・過小評価**……短所を大きく、長所を小さくとらえる。成功は忘れられ、失敗ばかり思い出す。
- ⑥ **感情的決めつけ**……そのときの感情にもとづいて、現実を判断する。初対面なら不安で当たり前なのに、感情の影響を受けて、相手のことを意地悪な性格だと決めつけてしまったりする。

こうした【考え】のクセを客観的に把握したら、右のようなモデルを活用しながら、【気持ち】や【行動】などとの相互作用について、セラピストとともに検討します。

### ○国が効果を認めた治療法

認知行動療法は、うつ病やパニック障害などで医療保険の適用とされているように、国にエビデンスが認められている治療法です。SCはスペシャリストではないですが、日々のカウンセリングでも必要に応じて用いています。

「歪んだ【考え】を変えよう」という方針のカウンセラーもいますが、SCは、今まで馴染んできた【考え】も大切にしながら、「新しい【考え】も増やしてみませんか」というスタンスをとっています。



### ☆スクールカウンセラー( )の勤務予定日☆

- 10月 ⇒ 5日(木)、12日(木)、20日(金)、26日(木)  
11月 ⇒ 2日(木)、9日(木)、16日(木)  
12月 ⇒ 1日(金)、7日(木)、15日(金)、21日(木)  
1月 ⇒ 11日(木)、18日(木)、26日(金)



※予約は、学校だよりの「教育相談申込書」をご利用になるか、学校までお電話ください。