

レインボーリボンの「いじめ防止教室」

小学校高学年

4コマの授業をほぼ1週おきに実施するケース

1コマ目 全クラス一斉授業「自分を守る」

いじめ防止の原点は「自分の気持ちを大切にすること」です。お天気マークを使って「自分の気持ち」を知ること、表現することを学びます。嬉しい・楽しい・悲しい・怒り、どの気持ちも大切にしようと呼びかけます。怒りのコントロールを意識づけます。



2コマ目と3コマ目 休み時間を挟んで連続で行います。各クラス毎の授業「加害者理解」

いじめって何だろう、いじめっ子ってどんな子だろう。なぜ「いじめ」をするんだろう。どうしたら加害行為をやめられるだろう。グループワークを中心に子ども自身が考えます。



4コマ目 各クラス毎の授業「自己尊重とコミュニケーション」

被害者、加害者、傍観者の3者が、それぞれがどう行動を変えるべきか考えます。自分を大切にしながら相手も尊重するコミュニケーションの方法を考えます。

子どもたちの反応

レインボーリボンの「いじめ防止教室」では、授業を始める前に

- ① 自分を大切にしよう。席に座っていられなかったら退席しても良い。
- ② 友だちを大切にしよう。友だちの邪魔をして授業を受ける権利を奪わないで。
- ③ みんなが行動を変えれば「いじめ」はなくせる。授業に積極的に参加してください。——と伝えます。

この授業で課される課題は「自分の気持ちと向き合う」ということ。

「悲しい」「苦しい」「怒り」といったマイナスの気持ちを表現することをあきらめ、うつむいていた子、本当の気持ちとは裏腹に無理に笑顔を作っていた子、表現の仕方が暴力的になってしまっていた子、…様々な事情や背景を持つ子どもたちがいます。

私たちは授業が終わる度に、顔を上げて笑顔を見せてくれる子、気持ちを打ち明けてくれる子、目を輝かせて授業に取り組んでくれる子に出会っています。

実践例

中学1年生

3コマの授業をほぼ1週おきに実施するケース

1コマ目 各クラス毎の授業「自己尊重とコミュニケーション」

小学校と同様、お天気マークを使った気持ちの表現から授業スタート。安心できる相手との距離、自分のプライベートゾーンを知る「境界のワーク」を行います。



2コマ目 各クラス毎の授業「加害者理解」

いじめとは？加害者とは？なぜ加害行為をするのか？考えます。加害行為の原因から解決方法を考えます。例えば原因が「ストレス」のとき、生徒たちのストレス発散方法を聞いていきます。「恐喝」など犯罪にあたる行為、ネットを使ったいじめについても考えます。

3コマ目 各クラス毎の授業「自分も相手も大切にするアサーティブ・トレーニング」

傍観者（いじめの第3者）はどうすれば良いかを考える「川のワーク」を行います。正義感が強い生徒は自分の身を挺して被害者を救おうとしますが、自分の身を守らなければならないことを伝えます。最後に、自分も相手も大切にするコミュニケーション「アサーティブ・トレーニング」を行い、「被害を我慢しない」「暴力的態度、行動をとらない」「ていねいな言葉、態度で気持ちを表現する」ことを学びます。

生徒たちの反応

中学校では1コマ目の最後に宿題を出し、各自、「いじめられたことがあるか」「いじめを見ていたことがあるか」「いじめたことがあるか」、また、それぞれの場面での「気持ち」を書いてきてもらいます。

名前は書かなくても可とします。

記入された内容が生徒の安全に関わる場合は学校側に知らせますが、原則、レインボーリボンのファシリテーター（参加促進役）が回収し、生徒に返します。

クラスメイトが書いてきた被害、傍観、加害の体験を2コマ目の冒頭、読み上げます。

この時、すべての生徒がシーンとして、真剣に聞き入る姿が見られます。

自分の傷つき体験を振り返るきっかけとなるケースもあります。

「アサーティブ・トレーニング」は生徒たちの笑顔を引き出し、これからのクラス作りのヒントとなっています。