

# ほっとルーム通信 第3号

2020年5月発行



©シンエイ/西東京市

★あなたが読み終わったら、お家の人にも読んでもらってくださいね★

## コロナとストレス

## 西東京市子どもの権利擁護委員（CPT）井利 由利

春は新しい何かに出会う、ワクワクとドキドキに満ちた季節です。それが、今年は何れも経験したことのない、長い長い休みになりました。みなさん、元気に過ごせてますか？

新型コロナウイルスからみなさんを守るために、今もお医者さんや看護師さん、お薬の研究をしている人たちが戦っています。みなさんの家族を始めとするたくさんの大人も、どうすれば子どもたちのからだの健康、こころの健康を守れるか、考えています。

からだの健康はもちろんですが、がまんすることが多いとストレスがたまって、こころがつかれてしまうことがあります。どうすれば、こころのつかれを減らせるのでしょうか？ みなさんも考えてください。みなさんの周りには、家族や友達があります。どう過ごせばいいか、いっぱい話して工夫を出し合ってみましょう。「もう、いやになっちゃうよね～」なんて、ぐちゃぐちゃいいんです。実は、話すことでストレスは減っていくんですよ！

CPTは今日も、ほっとルームでみなさんからの電話を待っています。もしも「ストレスがたまってきたな～」と思ったら、ほっとルームに電話してくださいね♪



## CPTが副読本を使ったいじめ予防授業を行いました

2月14日、田無小学校のランチルームに6年生100人が集まりました。この日、副読本「みんなで学ぼう 西東京市子ども条例」を使った、CPTによる授業が初めて行われました。この副読本は、学生がCPTや大人たちと作ったものです。野村CPTは副読本にこめられた人々の思いを知っています。だから、「その思いをきちんと届けられるだろうか」ときん張していました。授業では、学生が伝えたかった4つの権利の中から、「守られる権利」について、みんなで考えました。

最初の質問は「CPTって知っているかな？」でした。「クラス投票で決めたよ」という野村CPTのヒントで思い出した6年生は、みんな笑顔になりました。

授業では、副読本の13ページ「だれもいじめられてはいけない」にある、かみ型を笑われる「わたし」の例を使いました。笑われる「わたし」と、笑う人の気持ちを考えました。CPTは、「二人の気持ちの差が、とても大きいことを理解してください」と話しました。

「自分だったら何ができるかな」の質問には、すぐに「相談する!」という答えが返ってきました。

これからも、いじめ予防授業は続きます。今度は、あなたの学校にCPTが行くかもしれませんよ！



2～3ページは、特集「太郎くんのクラスの出来事で考えよう」です！



「いじめ」は、言ったこと、したこと、態度などで、相手を傷つけることっていうけれど……？

太郎くんのクラスで起こった出来事を例に、CPT※といっしょに考えてみよう。

※CPTは、子どもの権利擁護委員の愛称 (children protect teamの略) です。

太郎くんの小学校の運動会は、毎年、クラス対こうりレーで盛り上がります。今年は、先生の提案で、選手は、走りたいと思う気持ちを尊重して立候補で決めることになりました。

選手は10人。太郎くんは、選手になったことはありませんでしたが、がんばろうと思って手を挙げました。手を挙げたのは、11人。くじ引きで選手を決めることになりました。

太郎くんは「やめておけばよかったかな」と思いましたが、思い切ってくじを引くことにしました。すると、太郎くんが選手に！でも、一番足の速い亮太くんが選手になれませんでした。

りレーに出るのを楽しみにしていた亮太くんは、くやしくてたまりません。「なんで立候補したんだよ」と、太郎くんを責めました。練習で太郎くんがバトンを落とすと、「また太郎かよ」と文句を言う子もいます。

いよいよ運動会です。太郎くんはだんだんこわくなりましたが、それでもがんばりました。結果は、太郎くんが3人にぬかれて最下位。クラスのみんなもくやしくて泣いていました。そして口々に、太郎くんに対して、「お前のせいだ」と言いました。

(事例は、日本弁護士連合会子どもの権利委員会編『子どものいじめ問題ハンドブック 発見・対応から予防まで』明石書店に基づく。)

亮太くんやクラスのみんなのしたことは、いじめかな？



野村 武司

西東京市子どもの権利擁護委員 (CPT)



Q いじめはどうしてどこでもだれにでも起こるのかな？

A 「した」人と「された」人の気持ちに差があるからなんだ。

いじめの中には、悪意のある、ひどいいじめもある。でも、中には、たいしたことがない、ふざけていただけと思っていたことが相手を傷つけ、いじめになってしまう場合もあるよ。「した」人の気持ちと、「された」人の気持ちの差。これが、いじめがどこにでもだれにでも起こる理由なんだ。



Q いじめは、いじめを「した」子の問題？

A 「した」子だけでなく、周りにいた子の問題でもあるんだ。

ドラえもんで考えてみよう。のび太は、ジャイアンからいじめられることがあるね。その時、スネ夫はどうしているかな。そう！はやし立てている。周りには、見ている子もいるかもね。いじめは、いじめを「した」人、はやし立てている人、見ている人の3つの関係で成り立っているんだ。

どうやったらいじめをそこで止められるか、3つの立場で考えてみよう。



Q 「いじめをしている」と言われたら、あなたはと思うかな？

A 「私は悪くない！」って思うこともあるよね。

ちょっとしたことで、「いじめ」と言われたら、「たいしたことでない」「ふざけていただけ」「あいつもやり返してきた」などと言いたくなることもあるよね。場合によっては、「相手が悪い」と思うこともあるかな。でも、そんなとき、その友だちが「傷ついているかな？」と聞いてみよう。友だち同士でも、相手を傷つけることはある。

でもそんなときに、「傷つけてしまった」と気づくことが大切なんだ。

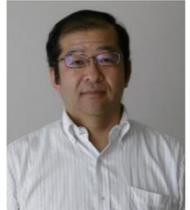


Q 太郎くんは傷ついているかな？

A きっと傷ついているよね。

「いじめかな？」と考えると迷うことも、その子が「傷ついているかな？」と考えると、どうだろう？ たくさんの人が「何が大切なのか」に気づくんじゃないかな？ みんなでちえを出し合って太郎くんのために何ができるか考えられたら、きっといじめは解決できる。私はそう信じています。

私たち「ほっとルーム」もあなたと一緒に安心できる方法を考えます。



● ● ● 送信する前に考えよう。その言葉、面と向かってでも言えますか？ ● ● ●

にしとうきょうしこ けんりようごいいん しーびーていー たにがわ ゆきこ  
西東京市子どもの権利擁護委員（CPT） 谷川 由起子



らいんなど えすえぬえす とも くらす なかま こみゆにけーしょん と  
LINE等のSNSで友だちやクラスの仲間とコミュニケーションを取ることはありますか？

「ありがとう」や「うれしい」等、顔を合わせて言うのが照れくさいことでも、LINEだと素直に言えたり、言葉だけではなくスタンプで気持ちを伝えたり。でも、その反面、相手を傷つけたり、バカにしたり責めたりするイヤな言葉も軽い気持ちで使ってしまうやくなるというこわさもあります。

その言葉、「送信」や「投稿」する前に、ちょっと考えてみてください。それは、面と向かってでも言える言葉ですか？ 直接は言えない、相手をイヤな気持ちにさせる言葉なら、それはSNSでも伝えるべきではない言葉です。軽い気持ちで書きこんだ言葉が人を深く傷つけてしまうこともあります。LINE等のSNSを楽しむべんりつかつづけるために、「送信」や「投稿」をする前に、一度読みかえしてください。

そうだん 相談の流れ 困った時は、どうしたらいいの？

どんなことでも！ 何についてでも！ どこで起きたことでも！  
子どものことなら、なんでも！ ひみつは守るよ！



ほっとルームへ相談してください

あなたの話をじっくり聞きます。あなたの気持ちを一番大切にします。

いっしょ かんが 一緒に考えます



いっしょ しら 一緒に調べます



いけん つた 意見を伝えることもできます



ひとり じゃないって分かったし、もう大丈夫！



西東京市子ども相談室

ほっとルーム

CPT (children protect team) ~子どもの笑顔を守るため~

でんわ 電話

フリーダイヤル クイック なやみなし  
0120-9109-77

うけつけ 受付

へいじつ こここここ  
平日 午後2時～午後8時  
どようび こげん じこここ  
土曜日 午前10時～午後4時  
にちよう しゅくじつ ねんまつねんし やす  
日曜・祝日・年末年始は休み。

めーる メール

こちらからいつでも  
送信できます。→



でんわ そうだん むりよう けいたい だいじょうぶ なまえ い  
電話も相談も無料♪ 携帯でも大丈夫！ 名前を言わなくてもいいよ。  
げんそく さいいままん こ  
原則18歳未満の子どものことなら、どなたでも相談できます。

ばしょ 場所

すみよしちょう 住吉町6-15-6  
すみよしかいかんるびなす かい  
住吉会館ルピナス2階

しんがたころなういるす  
新型コロナウイルス  
かんせんしょうたいさく  
感染症対策のため、受付  
じかんとうか  
時間等が変わることがあ  
ります。最新情報は市の  
ホームページなどで確認  
してください。

