

保健だより

令和7年11月25日 渋谷区立原宿外苑中学校

養護教諭 井関陽子



12月は「命とこころの月間」

～言葉を大切に、安心して過ごせる学校へ

12月は、一年を振り返り、心と体を整える大切な時期です。

学校では今月を「命と心の月間」とし、安心して過ごせる環境づくりについてみんなで考えたいと思います。

その一つとして、最近見られる「からかい・嫌なあだ名」などの言葉によるトラブルから、改めて「いじめ」について一緒に考えてみたいと思います。

■ 文部科学省の「いじめの定義」

文部科学省ではいじめを、次のように考えています：

「ある関係にある生徒から心理的・物理的な攻撃を受け、そのことで心や体に苦痛を感じているもの」

これを生活場面の言葉にすると、

- やっている側に悪気があってもなくても
- たとえ一回であっても
- 言葉・態度・SNSなど形は何でも
- 相手が「つらい」と感じたら

それはいじめになります。



■ 具体的にはこんな行為もいじめです

- 嫌なあだ名で呼ぶ
- からかう、ばかにする（持ち物や、その人が触ったものを「汚いもの」「不潔なもの」などとして扱う）
- 仲間外れにする
- 無視する
- 物を隠す・壊す
- SNSやゲームで悪口を書く
- 自分の意思に反して何かをさせる

“冗談のつもり”や“みんながやっているから”では通りません。

言わされた側・された側の気持ちがすべてです。



■ 言葉と心のつながり

言葉には、人を支える力があります。その一方で、心に深く傷を残すこともあります。

嫌がっているサインに気づく、表情や反応をよく見る、嫌だと言わされたらすぐやめる、自分が言わされたらどう感じるか想像する。

これらは、安心できる人間関係を築くための大変なスキルです。

■ 困っている人を見たら

いじめは「加害者と被害者」だけの問題ではありません。その場にいる“観ている人”的行動も大きく影響します。

見て笑う、止めない、流す——これらは結果としていじめを助けてしまいます。

困っている人がいたら

- 静かに声をかける
- 先生に知らせる

など、できる範囲で行動できる人が増えると、クラスはぐっと安心できます。



■ ひとりで抱えなくていい

心が疲れたとき、つらいとき、一人きりで抱え込む必要はありません。

家族や親せきの大人、担任の先生、学年の先生、生徒指導の先生、養護教諭、スクールカウンセラーに話してみましょう。話してくれたことは大切に受け止めます。

☆相談は勇気がいるけれど、その一歩は自分を守ることにつながります。

■ 12月は、自分の心に寄り添う月

冬は、疲れがたまりやすく気持ちも不安定になります。

だからこそ、自分自身の心の声を聴く、友達の気持ちに目を向ける、ゆっくり休む、健康的な生活を整える。そんな時間を大切にしていきましょう。

■ みんなでつくる“安心できる学校・行きたい学校”をめざして

言葉を大切にできるクラスは、安心が広がり、温かな雰囲気を生みます。

12月、「命とこころの月間」をきっかけに、いじめをしない・させない・見逃さない、そして互いを大切にできる学校づくりを進めていきましょう。

