



さいたま市立宮原小学校 学校だより



令和8年5月31日 第3号

学校教育目標

・たがいに努める子(やる気)・たがいにきたえる子(元気)・たがいに手をとる子(勇気)

知ること防ぐ part 2

井 上 雅 史

梅檀（せんだん）の木にたくさんの薄紫色の花が咲き、よい香りを漂わせてきました。新年度のスタートから早いもので2ヶ月が過ぎ、子どもたちは新しいクラスや友だちとの生活にも慣れ、元気な声が学校中に響いています。

さて、さいたま市では毎年6月を「いじめ撲滅強化月間」としています。この機会に改めて「いじめ」について知り、考えることで、自分たちの生活を見直し、積極的にいじめをなくす行動につなげる期間にしていきたいと考えています。

そもそも「いじめ」という言葉については、以前は「反抗できない状態で相手が嫌がることを一方的、継続的に行い、加害と被害の関係が固定されていて深刻なもの」という理解が一般的でした。それ以外は「トラブル」「ケンカ」「意地悪」「いじり」などと表現されていました。

しかし現在は、法によって「児童等に対して、当該児童等在籍する学校に在籍している等当該児童等と一定の人的関係にある他の児童等が行う心理的又は物理的な影響を与える行為（インターネットを通じて行われるものを含む）であって、当該行為の対象となった児童等が心身の苦痛を感じているものをいう。」と、より広く定義されています。

「いじめはいけないこと」「いじめは決して許されない」ということを、私たちは誰もが知っています。「いじめ」が起これば悲しい思いをする人がおり、自分の身近な人が被害に遭えば強い怒りを感じます。しかし、いじめは無くなっていません。なぜ、いじめは無くならないのでしょうか。

その理由の一つに、私たち人間が生物として元々もっている本能や、体の仕組みが関係していることが近年の脳科学や心理学の研究で分かってきました。

遠い昔に社会生活を始めた人間は、集団を維持していくために、他者を制裁したり排除したりする機能が脳に組み込まれるようになりました。この脳の機能は、現代人にも受け継がれています。しかし、現代人は「理性」も身に付けているため、脳のこの機能にブレーキをかけることができます。この理性のブレーキをかけるために必要な物質が、脳内神経伝達物質であり「幸せホルモン」とも呼ばれる「セロトニン」です。この「セロトニン」には、人の精神を安定させる働きがあります。

ただし、生活リズムの乱れや睡眠不足、栄養不足、運動不足などのほか、曇りや雨の日が続いて日光に当たる時間が減ったり、気圧の変化で身体的なストレスを感じたりすると、その分泌量は減少してしまいます。そうすると、人はイライラしたり些細なことで感情が抑えきれなくなったりと、情緒が安定しくなくなります。特に子どもの脳は発達途中のため、生活リズムの乱れの影響を強く受けやすいと言われています。このことから、規則正しい生活は、子どもの身体だけでなく、心の健やかな成長にも欠かすことができないものと分かります。

しかし、規則正しい生活を心がけていても、まだ脳が発達途中の子どもにとって、常に理性のブレーキを効かせ続けることは難しい面もあるでしょう。また、体の仕組みだけにいじめの原因があるわけでもありません。ですから本校では「いじめはどの学校でも、どの学級でも起こりうるもの」として常に危機感をもち日々の教育活動に当たっています。そして、いじめと疑われることが起これば、担任だけで抱えることなく、組織的に解決に向けて対応してまいります。

また、いじめを解決し、子どもたちが安心して笑顔で学校生活を過ごすためには、保護者の皆様と学校が協調し、常に子どもたちを真ん中に置いて、子どもたちの未来を見据えた対応を進めていくことも欠かせません。

子どもたちの健やかな未来と、より良い成長のために、教職員一丸となって子どもたち一人ひとりに目を配り指導を続けてまいりますので、今後とも本校へのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。