

いじめを考える心理学 — いじめの深刻化を防ぐために —

Psychology of Bullying

— In Order to Prevent Bullying and Minimize Those Cases —

平野 美沙子

<概要>

本稿では、現代社会にはびこるいじめの心理を、いくつかの心理学的理論を用いて解説する。その上でいじめの発生を減らし、その被害を最小化していくための方策を考える。具体的には、緊張理論、統制理論、集団心理、リーダーの影響などについて考察し、いじめを深刻化させないためにどのような制度改革の必要性があるかを検証する。

Abstract

Bullying has been long discussed as one of the serious social and education problems in Japan. However, truly powerful methods to prevent bullying have not been implemented nationwide yet. Thus, this paper aims to determine psychological causes and effects of bullying in Japan in order to understand how it functions and to examine possible methods of educational reforms necessary for minimizing grave influences of bullying. For instance, the theory of stress and control, the group psychology, and leader influence are discussed as one of the dominant causes of bullying. Then the discussion continues to identify possible educational policy reforms to urgently rescue victims who suffer from bullying and to prevent the number of those victims from increasing any further.

これまで長期にわたって日本社会ではいじめの問題が大きな社会問題として取り沙汰されている。しかし、その傾向は一向に改善される様子がなく、むしろ複雑化し深刻化の一

途を辿っているように見える。子どもの自殺事件が起こるたびにいじめ対策が模索されるが、いじめを撲滅するような効果を持つものは未だに現れない。その間にも、子どもの自殺は後をたたず教育現場も親も社会も無力感にさいなまれているのが現状だ。

特に最近では2011年に滋賀県の大津市立中学校2年の男子生徒がいじめを苦に自殺した事件は大きな関心呼び、マスコミでも大きく取り上げられた。マンションから転落死したと見られる被害生徒は、遺書を残していなかったが連日、自殺の練習をさせられていたという証言があり執拗ないじめが行われていた可能性がある。さらに金銭を持ってくるよう脅されたり万引きを強要されたこともあったとされているが、担任の教師はいじめを目撃していたにも関わらず積極的に対応せず、被害者は思い悩んだ末に自殺を選択したと説明されている。

このようないじめは、被害者の人権を完全に無視した犯罪行為であり、すでに学校だけで対応できることの範疇を超えている。暴行や恐喝などは犯罪行為として未成年であっても厳しく処罰されるべきものであり、悪質な場合、被害者は学校に相談するとともに警察に被害届を提出するなど刑事的な対応をとる必要もある。いじめの最大の問題は、被害者の自尊心を徹底的に砕くという点であり、いじめが継続される事で身体的暴力や言葉の暴力、周囲の友達から孤立させるなどの否定的な行為が繰り返され、被害者の存在は完全に

否定され、死へと追い詰められていく場合もある。始めは我慢していた被害者も、やがて「自分が悪いからいじめられるのだ」と納得してしまうと自尊心は完全に打ち砕かれ、自己否定感から「消えてしまいたい」、「死んだほうが楽だ」などという思いを強めていく。

ストレスとコントロール(緊張理論と統制理論)

そこで、改めて大きな問題となっているいじめを心理学的に検証し、その現状と打開策を考えたい。まず、これまで心理学的にはいじめの理論は2種類あると言われてきた。緊張理論と統制理論だ。

緊張理論とは、いじめの原因として加害者側の「緊張」(ストレス)が背景にあると考える理論で、緊張状態が続きストレスが蓄積することで、ストレスのはけ口としての攻撃行動が起こり、それが次第に過激化していくことでいじめの深刻化が起こると考える。この理論によれば、いじめの原因は加害者側に蓄積されたストレスであり、被害者はたまたま、そのスケープゴート(標的)となることでいじめを受けることになる。このように考えるといじめの背景には加害者側のストレスがあり、その元凶としては家庭環境、親子関係、親の価値観や受験圧力などがあると考えられる。

一方で、もう一つのいじめの理論である統制理論は、その原因として「統制」(コントロール)が十分に効かないことを原因に挙げる。ストレスが蓄積されて心理的負荷や苛立ちが高まったとしても、それだけで他者に対する攻撃行動が起きるわけでは必ずしもなく、大半の攻撃衝動は社会規範やルール、そして良心によって統制(コントロール)されているはずである。「暴力はいけない」とか「仲間はずれにしたら可哀そう」といった社会規範や良心は幼少時からすでに獲得されていることではあるが、それにも関わらず、それをコントロールできない(統制が十分にきかない)ために攻撃衝動が抑えられないということが問題であり、それがいじめの深刻化を招いて

いると考えるのが統制理論である。

また、統制が十分に効かないことに対しては、「欲求」が簡単に満たされやすい現代社会の社会構造も関連していると批判されることも多い。少子化が進み、子どもの数や兄弟姉妹の数が少なくなった現代では欲しい玩具を手に入れることも、食べたいお菓子を食することも、「～したい」と思った時、その欲求をそれ程我慢しなくても容易に実現できることが多い。周りの大人が簡単に欲求を叶え、欲しい物を買って与えてくれることもあるし、お金を払うことで欲しいもの(玩具など)を手に入れることもできる。兄弟姉妹の数が少ない(一人っ子などの)場合、金銭的に解決できる欲求は他の家庭よりも増える。そのような経験の積み重ねが「我慢できない」、「自分の衝動を抑制できない」子ども達を増加させていると指摘されることもある。

しかし、実はこの2つのいじめの理論(緊張理論と統制理論)は、どちらか一方のみが正しいというわけではなく、絡み合っただけで同時に相乗的に機能し、いじめの問題を根深くしている。というのも、緊張理論はいじめの加害者自体の行動を説明するものであり、統制理論はそれを容認する「Noと言えない傍観者集団」を説明するものと考えられることができるからである。

つまり、いじめの加害者は、加害者自身が他者に対して身体的暴力または言葉の暴力を振るうに至るようなストレスや精神的問題を抱えていることがあり、それ自体がいじめの引き金になっていることは否定できない。しかし、そのような暴力事件や人間関係のトラブルは今に始まったことではなく時代を問わず、いつの時代も起こってきたことである。現代のいじめの問題が特に深刻化しているのは、そのような暴力が際限なく続いているにも関わらず、周囲には傍観者ばかりで誰もそのいじめを止めることができないからである。「我、関せず」の立場を決め込み、いじめを見て見ないふりをする傍観者集団も、統制(コントロール)しようとする力を十分

に働かせることができず、いじめを止めるような圧力を集団として発揮することができない。そのような日々の中で被害者は「この苦しみは死なない限り終わる事はない」と思い込み、自ら死を選ぶことで終わらせようと考えられることもある。つまり、いじめの発生の背景には緊張理論の影響があるが、いじめが深刻化、長期化する原因としては統制理論（傍観者の存在）が影響していると言える。

大人の社会にはびこるいじめ

なぜ子ども達は「もう止めるよ」と声を上げることができなくなってしまったのだろうか。目の前で他の子どもが酷い攻撃を受けていても見て見ぬフリをするようになってしまったのは何故なのだろうか。そもそも大人の世界であっても我々は他者が攻撃されているのを見て、それを仲裁することができるだろうか。子ども達がいじめについて考える前に、大人社会のいじめの実態について検証してみたい。「子どもは大人の鏡」と言われるように、大人社会を検証することで、現代社会全体に蔓延する本質的な問題を浮き彫りにする事ができると考える。

現代のストレス社会では、大人で構成される職場などでもいじめを目撃した、体験したことがあるという人も多く、他者に対する陰湿かつ執拗な攻撃行動は学校だけではなく社会全体に蔓延している。そんな中で子どもでさえもストレスと無縁でいることは出来ず、家庭で、学校で、塾で、ストレスを溜め込んでいる。このような緊張の蓄積がはげ口を求め、ふとしたことからスケープゴートへの攻撃行動となって現れる。

また子どもたちの親世代も彼ら自身がいじめを身近に見聞きし体験して育ってきた世代である。日本では1980年～90年代にいじめが社会現象として大きく取り上げられ、その後も長い間常に問題視されている。現代の子ども達の親自身が、ある意味でいじめを当たり前のこととして受け入れてきた世代と言うこともできる。親自身にもいじめられた経験が

ある場合もあるし、親自身がいじめの加害者だったことも考えられる。親自身がかつて加害者側にいた場合、自分の体験を正当化する上でも「いじめられる方に原因がある」と考える可能性は高い。そして、もし自分の子どもがいじめの加害者として訴えられたとしても「そちらに原因があるのでしょう」と逆に抗議してくることも多くなるのではと考えられる。親自身にもいじめを真正面から捉えられない理由があると考えられることもできる。

集団心理から考えるいじめ

さらに、集団心理の視点から言えば、集団で行動することで一人では成し得ないような「力」（権力）を得たように感じることもある。また集団に埋没することで、個人としての責任は希薄化されたような感覚に陥り、そのことが「集団」対「個人」といういじめの深刻化に拍車をかけていると言える。特に日本のような集団の凝集性（一致団結しようとする傾向）や集団の一斉性（互いに同一性を保とうとする傾向）、そして集団の同調圧力（同じように行動するよう求める傾向）が強い文化では、集団思考の危険性が高いと言える。このような集団思考の中ではリスクシフトや、コーシャスシフトと呼ばれる集団ならではの思考傾向が顕在化する。

例えば、日本社会で戦時中に起こった全体主義の考え方はリスクシフトの典型例とも言える。日本社会全体の中で、集団の凝集性と一斉性が非常に高まり、集団として思考すればするほど「力」を持ったかのように錯覚し、「我々は絶対に負けることはない」といった根拠のない自信をもたらし、よりリスクの高い危険な選択をしやすくなったと考えることができる。個々がそれぞれ一個人として冷静に考えていれば、当時圧倒的な軍事力の差があった米国との開戦という選択をすることはなかったかもしれないが集団で思考した結果、より高リスクの決断をするに至ったと考えられる。妄信的に日本の不敗神話を信じ、好戦的な傾向に歯止めがかけられなくなったのは、まさに集団で思考するようになってし

まったことが背景にあると言えるのである。

日本には伝統的にこのような集団主義的な傾向が強いと考えると、現代日本のいじめの問題についても学校現場の集団主義的な傾向が影響を与えていると考えざるを得ない。運動会、合唱祭、球技大会、修学旅行など、クラスが一丸となって全員でまとまって行うような学校行事が多く、皆が「一緒に」、「まとまって」行動するよう求められる。その圧力の中で、「仲間はずれ」といった人間関係のいじめを受けている場合、被害者の疎外感は一層高まり、身の置き場もないようないたたまれない気持ちになるだろう。しかし、そのような状況でも、クラスの中で他者と足並みを揃えて行動することが求められ「学校行事なのだから仕方がない」と一蹴され、個人の疎外感など真剣に取り沙汰されることもない。いじめの被害者は日々、登校することに嫌悪感を強め、やがて不登校へと問題が発展することも多い。

また、集団で思考する時にリスクシフト（危険な決断をしやすくなる思考傾向）とともに起こる可能性のあるコーシャスシフトとは、集団思考に陥った際に逆に何事も決定できなくなるという傾向であり、集団が全体で同一の決断をしなければいけないというプレッシャーから、逆に何も決められなくなることがあるという傾向を説明している。集団が一致団結して「まとまる」（凝集性が高まる）と、集団の中の個人としては「皆と一緒になら安心」という思いが強まり、集団に自ら埋没して他者に追随し、自分の責任を最小化しようと考えることがあり、結果的に何も決定できなくなるというコーシャスシフトという現象が起こる。これも、いじめの加害者を取り巻く傍観者の心理に影響を与えている可能性があり、見逃す事はできない。従って、学級という小さな社会で、集団で一致団結して行動することを迫られたとき、子ども達の心理的にはこのような集団思考の影響が出るということを、教師と親を含めた大人自身が改めて認識する必要がある。

グループのリーダーの影響

さらに重要なのは、集団を率いるリーダーの存在であり、心理学的にもリーダーの存在が集団に与える影響は実証されている。ナチス時代のドイツの集団思考を研究したクルト・レヴィンによると、リーダーが独裁的かつ支配的であるほど、その集団の中の欲求不満は蓄積され、しかも弱者に向けた攻撃行動として表れる傾向が強まる。逆にリーダーが集団の一員として行動し、メンバーに集団行動の目的や全体像を伝え、個々の意見を尊重し、励まし合い褒め合って民主的に行動するよう奨励したところ、集団内の欲求不満は低いレベルに抑えられ、互いへの攻撃行動も減少したという研究結果が報告されている。

この研究結果から、学級という集団を率いるリーダーとしての教師の資質そして学級運営方法が、いじめの発生とその深刻度に大きく影響しているということが分かる。緊張理論や統制理論、そして集団心理学の分野から説明されるいじめの発生メカニズムを学校と現場の教師は十分に認識する必要がある、このような理論と研究結果をふまえて考えると、いじめを防止する学習方法、学級運営、教育制度などの方策についても一定の理解が得られそうである。

例えば、海外では学級に高校生や大学生のボランティアが相談役として必ず配置され、教師が不在だったとしても学級に「死角」を作らないように配慮している国もある。単純に、教室に「目安箱」を設置し、いつでも教員にSOSを出せるように配慮するだけでも違うかもしれない。

「実体験」の乏しさ

また、現代の子ども達に関して、よく指摘されることではあるが幼児期の「実体験」が圧倒的に乏しいということも、いじめの深刻化に影響を与えていると考えられる。言い換えれば、幼児期の貧弱さが背景にあるとも言える。本来であれば、幼児期に子ども達はたくさん体験を積むはずであり、水を張った

プールで遊び、泥だらけになって遊び、友達と一緒に遊び、時にはおもちゃの取り合いやケンカもして自分の世界を広げていく。生まれたばかりの赤ちゃんの世界には自分と母親しか存在しないが、父親やきょうだい、友達といった他者との関わりの中で、他者と共存する世界へと幼児期に世界観が広がっていくはずである。しかし現代社会では、その幼児期の人間的な関わりが希薄になり、実体験が乏しくなっている。衛生面の不安から、水遊びも泥遊びも十分にせず、外で余り遊ばないまま自宅で母親と長時間を過ごし、結果的に友達とのおもちゃの取り合いといった些細なケンカも体験することなく、叩かれる痛みやケンカの仕方も知らず、仲直りの経験もないまま小学生、中学生と成長していく子ども達が増えてきている。

その一方で、学校や塾で勉強して知識は一応、身につける（頭で理解できる状態になる）ので、ますます「頭でっかち」の人間が増えていく。知識があっても「実体験」が乏しいので現実世界と、頭の中のヴァーチャルな世界はますます乖離していくことになる。携帯電話やパソコンなどの普及が進みヴァーチャルな世界は広がりを見せ、ゲームやアニメなど頭の中で思考（イメージ）することが多くなったものの、実際にどこかへ出かけて他者と関わり合う中で自分の体で「実体験」を積む機会が減り続けているために、イメージの世界と実際の社会がますます乖離し、その溝が広がっていく。

例えば2015年にも神奈川県川崎市で友人グループの中のトラブルの末に13歳の少年が殺害される事件があったが、この際も加害者は飲酒していたこともあり「嫌がらせ」がエスカレートして被害者を殺害してしまったと供述している。少年たちの中で、どこまでが「嫌がらせ」で、どこからが限度を超えて「殺害」に至るのかが理解されていなかったのか、と驚きさえ覚える。このような事件からも、「頭でっかち」で「実体験不足」のアンバランスさがうかがえる。いじめが深刻化する傾向に

あるのも、その原因の一端として子ども達の「実体験不足」が挙げられる。他の子どもが嫌な思いをしているのを見ても、その子の立場に立つことなく、完全に自分の現状とは切り離して、まるでテレビの中のヴァーチャルな映像を見ているかのように「他人事」としてやり過ごす。毎日見ているテレビの1コマ、マンガの中の出来事、パソコンの中の別世界として現実から切り離して乖離して捉えることで「他者の痛み」から程遠い、自分だけの世界を作り出していると考えられることもできる。

しかし、そのような子ども達の現状が反映しているように実は大人の社会そのものが現実から乖離した現実逃避とも言えるような社会になっているのである。特に都市部では高学歴の「頭でっかち」人間がもてはやされ頭脳労働を中心としたデスクワークに励み、自分の身体など顧みることなく仕事に忙殺されている。そのような都市部に住む人の多くが今や鬱病を患っており鬱病は新たな日本の国民病とも言われている。仕事で疲労したら、十分に休息をとり時には身体を動かし運動することで脳に集中した血液が体内を循環し、興奮状態を抑えてリラックス状態へ変化し、それが熟睡をもたらし、より質の高い休養へとつながるはずなのであるが、馬車馬のように働き休養することもないまま精神のバランスを崩す人が増加してきている。子ども達にも、その病的な傾向は蔓延しており、それが「実体験不足」の貧弱な身体と精神を作り出していると言える。

被害者が、やがて加害者となる

また、「いじめっ子が、元はいじめられっ子」であるということも、よく指摘される事実である。他者をからかったり、仲間はずれにしたり、問題ばかりを起こしていた張本人がかつて、からかわれたり仲間はずれにされたりした経験を持っているということも多い。自分がされた否定的なことを他者にも経験させることで自分の心のバランスを保ち、気持ちの整理をつけていると考えられることもできる。

いじめが無くならない背景には、被害者が加害者となる悲しい現実も見え隠れする。

この背景には、いじめの実態が余りにも悲惨であるが故に、一度いじめの被害に遭うと「二度と自分がいじめの対象にならないように」と考え、積極的にいじめの加害者に加担するということがある。いじめの加害者側に回ることで、自分に対するいじめを回避しようという気持ちが根底にあるのである。自己防衛するために、積極的に他者に対して攻撃をしかけるということが起こり、まさに「先手必勝」の如くいじめが固定化、深刻化していく。

しかし被害者と加害者の双方に特徴的なのは、いじめが被害者、加害者ともに自己評価を下げるという事実である。他者から否定される経験が重なる事で「自分はダメだ」といった自分に対する否定的な感情が強まるが、加害者側も友達をいじめることで自分に対する悪感情が高まるということが分かっている。さらには周囲の傍観者集団についても「悪いことだと分かっているのに自分は止めるよと言えなかった」という自責の念を強め、「思っていることを言えない自分」という低い自己評価を作り出す。このようにして、いじめの経験は、被害者だけではなく加害者や傍観者集団も巻き込んで、将来的に自己評価の低さ、自尊心の低下、鬱症状などの原因となるとも言われており、早期発見、早期解決して深刻化させない環境づくりが求められている。

閉ざされた学校から、開かれた学校へ

また、いじめが深刻化する環境について考えると、学校の閉鎖性という壁が大きな問題として挙げられる。いじめは、閉鎖された空間で起こる。閉ざされて隠されているが故になかなか発見されることがなく、大人が子ども同士のトラブルを仲裁することも難しくなる。例えば子ども達はトイレの個室などの見えにくい場所に籠り、他者に否定的な攻撃行動をすることが多い。学校や教室が子ども達だけの特別な空間として隔離され閉ざされて

いることが、いじめの増加や深刻化に拍車をかけていると言える。

かつて学校は、学びの中心地として広く門戸を開いていたはずであった。しかし、セキュリティの問題や子どもの安全を守るといった理由で固く門を閉ざすようになり、実社会から切り離され隔離されてしまった。安全性の確保は当然、必要であるが、保護者などが気軽に参観に行けるような「開かれた学校」を実現する必要がある。また、より多くの大人の目があることで子ども達一人一人に対する注意と配慮が増え、相対的に教師の負担軽減につながることも期待できる。実際、現在の学校現場では増え続ける事務仕事と重責を抱え、疲弊しきっている教師が多く、鬱病などの精神的な疾患を患う教員が増えてきている。

いじめ撲滅に向けて

では具体的に、どのような方策が考えられるのだろうか。現代のいじめを考える上で何よりも重要なことは、逃げ道（選択肢）を用意するということである。被害を受けた子ども達が自殺を考え、実際に自殺してしまうこともあるほどいじめが深刻化し陰湿化しているとすれば、誰が悪いのか、誰が主犯か、などと犯人探しをしている猶予はない。どうしたら無くなるのか真剣に考えることは重要だが、同時に一刻も早くいじめの被害に遭って苦しんでいる被害者を救う事を考えなくてはならない。つまり「逃げ道の確保」が最優先である。例えば年度途中でのクラス換え、選択した授業を履修する選択授業の増加、転校や越境通学（学区外の学校に通学すること）、場合によっては「学校に行かない」ことさえも認め、多様な選択肢を用意して、さまざまな学習方法を認めていく必要がある。実際に中学校でいじめなどを体験して登校拒否や不登校となった子ども達の多くが、その後、単位制や定時制の高校に進んだり、高校卒業を認定し大学受験資格を付与する「大検」（大学入学資格検定）または「高認」（高等学校卒業程度認定試験）を受験して大学への進学を果

たしている。

また、不当な理由で存在価値を徹底的に否定し被害者を追い詰めるいじめに耐える必要はなく、いつでも別の選択肢は用意されていると親や教師が積極的に子ども達に伝えていく必要もある。「やっぱり学校には行くべきだ」と登校を強要するのではなく、子どものSOSに敏感に反応していかなくてはならない。学校には行くべきだ、勉強をして欲しいと親や教師が考えていることは子ども達も充分理解しているが、それでも登校を拒否して学校に行こうとしない時、その抵抗の裏にどのような気持ちがあるのか親や教師は真剣に耳を傾けていく必要がある。

いじめがこれほどまでに深刻化し、自殺を選択する子ども達が後を絶たない以上、「もう少し頑張ろう」といった根性論、精神論で片付けずに、教育制度の根本的な問題として考える必要がある。1つのクラスの「密室空間」に子ども達を押し込めて何があっても毎日そこへ行くことを強要するのではなく、教師や学級、学校、通学の仕方や学習方法までも検証し直して抜本的な制度改革として再検討していく必要があるのではないか。現在の日本のいじめの実態は、それほどまでに深刻な状態にあると言える。

参考文献 (50音順)

会田元明著「子どもの『問題行動』理解の心理学」ミネルヴァ書房、2005年
 浅井春夫、金澤誠一編「福祉・保育現場の貧困」明石書店、2009年
 安部朋子著「ギスギスした人間関係をまーるくする心理学ーエリック・バーンのTA」西日本出版社、2008年
 石井正子、松尾直博編「教育心理学 保育者をめざす人へ」樹村房、2004年
 伊藤健次編「保育に生かす教育心理学」みらい、2008年
 井上健治・久保ゆかり編「子どもの社会的発達」東京大学出版会、2001年
 宇井次郎編「学校はイジメにどう対応するか」

信山社、1998年
 ヴィゴツキー著、柴田義松・宮坂瑠子訳「ヴィゴツキー教育心理学講義」新読書社、2008年
 小野寺敦子著「手にとるように発達心理学がわかる本」かんき出版、2009年
 河合洋「学校に背を向ける子ども」NHKブックス、1994年
 菅野純著「教師のためのカウンセリング実践講座」金子書房、2007年
 齊藤勇著「イラストレート人間関係の心理学」誠信書房、2000年
 桜井茂男、濱口佳和、向井隆代著「子どものころ - 児童心理学入門」有斐閣アルマ、2003年
 志水宏吉『『つながり格差』が学力格差を生む』亜紀書房、2014年
 白井利明、都筑学、森陽子著「やさしい青年心理学」有斐閣アルマ、2002年
 芹沢俊介著『いじめ』が終わるとき』彩流社、2007年
 高橋たかこ著「福祉先進国スウェーデンのいじめ対策」コスモヒルズ、2000年
 玉井美知子監修、浅見均、田中正治編「現代保育者論」学事出版、2004年
 田村和之編「保育六法2009」信山社、2009年
 第二東京弁護士会／両性の平等に関する委員会編「新しい保育を求めて」日本評論社、1992年
 寺見陽子、西垣吉之編「乳幼児保育の理論と実践」ミネルヴァ書房、2008年
 中釜洋子、野末武義、布柴靖枝、無藤清子著「家族心理学 - 家族システムの発達と臨床的援助」有斐閣、2008年
 中谷素之編著「学ぶ意欲を育てる人間関係づくり」金子書房、2007年
 林信二郎、岡崎友典著「幼児の教育と保育」放送大学教育振興会、2004年
 林洋一監修「史上最強よくわかる発達心理学」ナツメ社、2010年
 原田正文監修「友だちをいじめる子どもの心」がわかる本」講談社、2008年
 人見一彦著「学校現場のメンタルヘルス理解」朱鷺書房、2004年

深谷昌志著「孤立化する子どもたち」NHKブックス、1991年

吉田武男・中井孝章著「カウンセラーは学校を救えるか」昭和堂、2005年

吉田直子、片岡基明編「子どもの発達心理学を学ぶ人のために」世界思想社、2003年