

心の健康

牛久保小・6 山口 墨翔

僕のお母さんは精神科の訪問介護の仕事をしています。心の病気の人の家に行つて薬の管理をしたり困っていることを聞いたりして、利用者さんが安全に、安心して暮らせるようにサポートする仕事です。心の病気にはいろいろな種類があり、きっかけや症状は人によつてさまざまです。その中でも、子どものころのつらい経験や悲しい出来事がきっかけになつてしまうケースも少なくないようです。そして、多くは虐待やいじめを受けた経験が原因となることがあると聞きました。

僕は今回、お母さんから「いじめ」がきっかけで心の病気になつてしまうことを聞いてはつとしました。学校で起こる問題でもよく「いじめ」という言葉を聞くからです。いじめはどうして起きてしまうのか、どうしたらなくなるのか、自分の身近な問題であるからこそ一度調べてみることにしました。いじめの中でもっとも多いいじめは冷やかしかからかい、悪口、脅し、いやなことを言われることが多いということがわかりました。そして、小学校の中でいじめの多い学年は二年生です。まだ一年生では、あまり学校に慣れていないから、人の嫌がることは言わないけれど、少しずつ学校にも慣れてきた二年生が、けんかやめごとなどで相手を傷つけてしまうのではないかと僕は思います。そして、不登校になつてしまう人の多い都道府県ランキングでは、一位が東京都で二位、三位に次いで

四位が僕の住んでいる愛知県でした。僕たちの小学校、そして豊川の小学校もこのデータに入っていると思うとびつくりしました。もしかしたら、近くの学校でもいいじめを受けて不登校になつてしまった人があるかもしれないと悲しい気持ちになりました。また、いじめが原因で不登校だけでなく、自殺や引きこもり、社会に出ることができず孤立してしまうこともあるとお母さんから聞きました。いじめを受けることで、その時につらい思いをするだけでなく、命を絶つてしまつたり、その人の人生を左右させたりする大きな出来事につながつてしまうため、恐ろしいことになつてしまうと思います。

僕もいやな思いをした経験があります。僕が遊びに行けないことを知っているのに、僕の前で遊ぶ約束をして仲間はずれにされて悲しかったです。そして、その時を思い出しながら、僕もいやな思いをさせてしまつていないかなと振り返つてみると、友達にやめてと言われたことがあるなと思ひ出しました。ゲームを友達としていて、友達のゲームのじゃまをしてしまいました。自分は遊び半分で作ってしまったけれど、その友達はすごくいやだったかもしれないと思いました。今思うと、相手のことを思つて言葉や行動するべきだったなと思います。毎日生活するクラスでも、ひやかしか悪口があると誰かが嫌な思いをします。今のクラスではいじめはありませんが、いじめられてしまう人の特徴は気の小さい人とも言われています。相手に言い返せなかったり、やめてという自分の思いが伝えられなかったりする人がいじめられやすいそうです。僕はどちらかというと言い返すことややめてと言うことがはつきりと言えるから、クラスで困っている子がいたら助けてあげたいと思います。同じクラス

の子や学年の子がいじめによって命を絶ってしまったり、精神的に病んでしまったりすることは悲しいことなので、いじめは絶対にしたくないし、世の中からいじめを無くしたいとも思います。もし、誰かのことを悪く言っていたり、誰かが悲しい思いをすることをしていたりするのを見たら、すぐ止めに行きたいです。困っている人をすぐに助けられるそんな強い人になりたいと思います。

僕は今回「いじめ」についてお母さんと話をすることがあります。

それは、もし僕がいじめられたら、まずは逃げずに戦うということです。でも、中には解決しないいじめや、エスカレートしていくということもあります。そういう場合は、自分の命を守るために逃げ出すこと、助けを求めることが大切だと言われました。なので、もしそういったことがあったら、お母さんと話したことを思い出して、自分を大切にしていこうと思います。学校の先生やまわりの大人に助けを求めることができないときには、電話などの相談窓口があるそうです。僕も学校で手紙などが配られていたので、相談窓口の存在は知っていました。僕はあと少しで小学校を卒業して、中学生になります。新しい友達や先輩との学校生活が始まります。中学校でも高校でも、これから先の人生においても、友達や周りの人を大切にしていきたいと思います。これから先、どんな未来がまっているのかわかりませんが、大人になったとき、みんなが毎日幸せに暮らすことのできる世の中になっていると嬉しいです。