

賴庭鈞 譯
日本前文部科學省霸凌問題顧問
小森美登里 著

一個沒有霸凌的教室

いじめのない
教室を

つくろう



當孩子說：「其實不是什麼重要的事……」
後面接的永遠是重要的事。

小孩不是東西，

是有生命的，

希望你們能多聽我說話。

(小六女生)

我希望最能讓我安心的避風港，

不要有任何改變。

所以不想把我遭受霸凌的事帶回家，

也就不敢告訴我的爸爸媽媽。

(高中女生)

比起孤單，就算被霸凌，

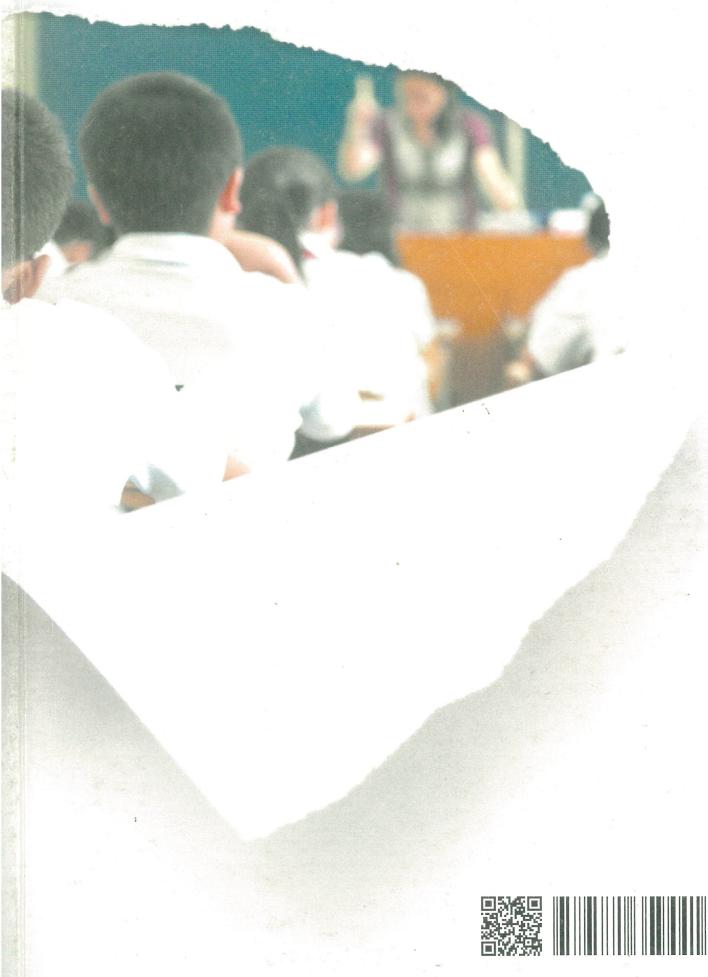
我也想跟大家在一起。

(國中男生)

無論你是老師或父母，
現在都可以馬上運用

書中所提出的21種方式，

解讀孩子的真心話！



時報悅讀網

ISBN 978-957-13-5944-1 (527.4)

CUF0033

NT\$240

作者
簡介

小森美登里

日本前文部科學省霸凌問題顧問、滋賀縣霸凌對策研究團隊會議委員、NPO法人Gentle Heart Project理事。

1957年，出生於神奈川縣藤澤市。1998年，失去當時就讀高一因霸凌問題而自殺的獨生女香澄。2003年，為創造沒有霸凌與暴力的祥和社會，與丈夫新一郎一同成立NPO法人Gentle Heart Project。

至今於全國學校、教育委員會等地，進行了超過一千場的演講，傳達心靈與生命的重要性。此外，也在全日本各地會舉辦展覽、學習會等活動。主要著作有《當我的孩子因為霸凌而自殺，我才了解目前發生在孩子與老師們之間的事》（2012年，WAVE出版）、《新版 紿活在霸凌中的你》（2012年，WAVE出版）。

譯者
簡介

賴庭筠

政大日文系畢業，現為政大日文系助教，熱愛翻譯、撰稿等文字工作。

堅信「人生在世，開心才是正途」，著有《跟著半澤直樹說厲害職場日語》。其他的，都寫在網誌裡了：
<http://hanayusuke.blogspot.tw/>。

一個沒有霸凌的教室

いじめのない
教室を
つくるう

推薦語

當面對被霸凌的孩子時，我總是想，霸凌者有沒有得到適當的輔導？然而類似的事件，霸凌者常以被處罰做收尾，作者以其經驗教導我們，這反而可能助長霸凌。若能在根本上讓所有同學在人際相處上融洽，不但霸凌事件能減少，相互幫助還能有助整體學業成績提升。作者提醒我們，即便孩子跟大人商量微不足道的小事，大人的耐心傾聽，那是早期因應霸凌的重要關鍵。閱讀完本書，感覺在反霸凌的輔導實務上，多了一份有效而實用的力量，誠心推薦給您。

——佳家人際智能開發心理治療所所長 洪仲清

「寫得真是太好了！」是我第一個感想。作者透過簡單、真實的對話，讓家長、老師可以輕易了解孩子們的心，了解之後才能同理他們，同理他們的痛才會認真、努力去解決霸凌問題。此外，作者也點出許多面對霸凌常有的盲點，有仇報仇、被欺負的人本身白目、被害者應該要做些什麼、找出加害者問題就解決、為什麼不告訴大人……兒盟長期觀察台灣校園霸凌現象，發現這些似是而非的想法，經常存在大人心中，影響我們看待霸凌的角度，也阻礙我們的處理方式，更加深我們與孩子之間的距離，這本書的內容值得所有教育工作者與家長深思。

——兒童福利聯盟文教基金會研發處組長邱靖惠

避免霸凌，人人有責！「霸凌」這個新名詞在這幾年成爲熱

門名詞，會以肢體、言語、關係、性（別）、反擊型、科技等形式出現。其實霸凌由來已久，它可以就是我們更生活化的說法：攻擊行為、暴力等等，主事者是「霸凌」、「加害者」，針對的對象則是「被欺負」、「受害者」。要知道霸凌是種因於家庭、顯現於學校、惡化於社會的產物之一，所以我才會提醒「避免霸凌，人人有責」，包括了學校、家庭、社區、政府。就如同作者所提：「與其追究責任歸屬，共同面對問題更重要」，請大家一起努力！

——楊聰才身心診所院長楊聰財

霸凌現象對任何國家都是一種長期消耗國力的嚴重問題，本書提供了日本學校和教師在處理霸凌問題的經驗和工作坊作法，

值得我們參考和再三思量。要完全消弭霸凌絕不是件快速和容易的事，唯有大人坦誠共同面對，營造一個傾聽的氛圍，並教導學生尊重生命、尊重他人，消除恨意，串連衆多「溫柔的心」才能逐漸造就「沒有霸凌的教室」。

——國立臺中女子高級中學校長戴旭璋

推薦序

作家／李偉文

網路時代的新課題

二〇一四·四·八

這是一本難能可貴的書，非常佩服作者能克服內心的創痛，昇華為悲憫與大愛，協助無數仍處在恐懼、痛苦中的孩子走出困境；也因為作者的感同身受，所以能夠以更柔軟的心去同理孩子的心情，讓陪伴孩子的大人們知道該如何與被霸凌的孩子互動。

面對受創的孩子，父母師長當然不能袖手旁觀，但是我也非常認同作者說的，絕不是鼓勵孩子要變得堅強就能解決問題，更不該只是找出加害者，並且把責任往加害者身上推就了事的處理

方法。因此，如何找到適當工具與方法來營造班級的氣氛，老師如何學習與學生培養良性對話的習慣，書中這些技巧都是作者以她多年實際經驗分享，值得老師與家長參考。

總覺得若是大人總是等霸凌發生了才去處理的話，許多傷害已經造成，而且心理創傷有時候是一輩子也難以平撫的，所以最好能夠防患於未然，讓每個孩子都能學習如何處理自己的情緒。

許多研究也都指出，校園霸凌事件的加害者，大部分也都是受過傷害的人，有著自己難以處理的困境，不管來自於家庭或他們内心不安焦躁，無法疏理的情緒，最後才化為霸凌別人來宣洩長期累積的壓力。

因此，不管在教室或家裡，除了教導孩子知識技能之外，幫助他們學習情緒管理以及與人相處的技巧，是少子化以及網路世

代裡新的重要課題。我們要讓孩子知道，生氣、憤怒，難過……這些情緒本身沒有好壞對錯，但是情緒的表達與行為，有恰當與否的分別，大人也必須協助他們練習了解與控制自己的情緒，這些技巧正如其他技能與知識，沒有經驗與練習是無法學會的。

不管大人或孩子，一個人的快樂與幸福感，大多來自於我們與親人朋友的互動狀況，我們生命的意義，往往繫於與社會人群彼此的關係，因此，營造一個友善的生活與學習環境，讓孩子能安心快樂的與人相處，或許是大人可以給孩子最重要的禮物了。

身爲以一個沒有霸凌與暴力、祥和社會爲目標的 N P O （非營利組織）法人 Gentle Heart Project 的理事，我在日本全國的學校、教育機構、人權團體等相關機構，舉辦有關心靈思考與生命教育的相關演講活動。

我之所以開始這麼做，是因爲在一九九八年七月二十七日，當時我就讀高中一年級的獨生女香澄，因遭受霸凌自殺了。從那

作者序

日本前文部科學省霸凌問題顧問

小森美登里

與其追究責任歸屬，共同面對問題更重要

個時候開始，我心中有著許許多多的疑問。包括當時我該怎麼做才能保護我的孩子？我有什麼沒有做到的地方？以及究竟是哪個環節出了問題……

後來發現，我對於一件事始終感到耿耿於懷，我想那件事或許就是霸凌問題之所以遲遲無法解決的一大原因。那就是——當霸凌的事件發生時，我們總設法找出事件的加害者，並將所有的責任都往加害者身上推，以藉此來凸顯自我的正當性。

近年來，每當發生學生自殺事件，學校就會馬上啓動所謂的「緊急保護人說明會」。看到這些家長們群起將老師視為是壞人、聲嘶力竭地大聲指責老師的樣子，就會覺得家長們其實是在保護他們自己。的確，如果老師是為了保護自身而隱瞞事實真相的話，那是絕對不容允許的事情。然而，把所有的責任都推到站在第一

線的老師身上，這樣好嗎？公平嗎？應該說，這些老師們只不過是代罪羔羊，出來承擔文部科學省（相當於台灣教育部）與地方政府制度的錯誤。

面對這個問題，我們大人首先必須思考的是，爲了拯救那些輕生的孩子，身爲老師、做爲爸爸媽媽的大人們，應該要做些什麼？或者不應該做些什麼？我們必須更進一步地反省，爲什麼我們無法拯救一個孩子的生命？

該問題的所有相關人士都必須互相面對面，要去研討如何預防相同情況再次發生的對策，這比任何事情都要來得重要。當孩子因霸凌而失去生命，這個問題，我認爲是我們應該要共同面對的，並視其爲所有大人的問題與責任。

我明白，霸凌不光只是我自己孩子的問題，我更深切地感受

到一個人的力量真的過於渺小。我不斷地思考，該如何做才能將我個人這樣的經驗傳承給下一代。我發覺我必須將大家連結起來。

現在，站在各種立場的大人們，都必須立即採取行動。

不僅是文部科學省、家長、站在第一線的老師，以及整個地方、區域，都必須盡快採取並實施相關的因應對策。因為，我們現在談論的是孩子們的生命，是事關重大的問題，所以我們絕不能再加以袖手旁觀了。試想，那些即使傷害他人也不覺得痛癢、只要自己過得好就好的人，他們將創造下一個時代，而且下個世代的人們將生存其中——那將會是多麼令人感到恐懼、害怕的事啊。

在這個問題上，絕對沒有存在所謂可以置身事外的「第三者」。孩子們將承擔一個國家的未來，這是無庸置疑的事實。

我尤其希望站在第一線與許多孩子相處的老師們，能夠明白這一點。

「生命最珍貴」這句話的意義

當我思考孩子的生命，同時我也開始去思考所謂「生命」的定義。我發現，當人們談論到「生命」時，相對地只會聯想到「肉體」；當談到「死亡」時，同時也只會聯想到「肉體的消失」。

生命很珍貴，這是無庸置疑的事。然而，唯有肉體才是生命，難道心靈不是嗎？我認為，肉體與心靈兩者必須合而為一，才是一個珍貴的生命。因此，即使肉體已經消失，心靈也能繼續存在。曾經失去親人的人或許能夠明白。就我個人來說，是我的孩子用

她的生命告訴了我這個道理。至今，她仍讓我深刻地感受到心靈之於人有多麼的重要。

遺憾的是，不將一個生命視為是肉體與心靈的合一而各別看待，因此迷失心靈的人增加了。他們以自我為中心，自私的想法氾濫到不顧對方的心靈。現在有許多人都覺得自己很孤獨，而這樣的孤獨感，除了會將人們逼上死亡的絕路之外，也會驅使人們成為犯下罪孽的罪犯。

孩子們將創造下一個時代。為此，大人有許多必須負起的責任、必須採取的行動，可以說要做的事非常多。

現在，在這個當下，孩子們仍在為尚未解決的霸凌問題而受苦著。為了能對全國的孩子們展開即刻的救援，大人們對霸凌問題必須先產生共識，這將是建立解決對策的基礎。

我們對霸凌首先要有一樣的認識。之所以會發生霸凌，不是「因為被害者太弱」所謂被害者的問題，而是大人應該要負起責任，去思考該如何面對加害者。

霸凌行為是一種強大到足以讓人們輕生、奪去一個人生存的力量，並不是簡單一句「要讓心靈變堅強」就能解決的問題。哪怕是大人，也不一定所有的人都擁有堅強的心靈力量（心理素質）。

因此，我們必須重新拾起「人不能傷害其他人」這樣的共識。沒有強者就能傷害弱者的道理。話說回來，我們根本就不應該把人分為強者與弱者。我們彼此必須明白，每個人都是不同的。

唯有站在第一線的老師，他們能夠看清楚問題的本質，建立起支持孩子的基礎，並在班級裡與校園中發揮力量。

現在，許多大人教導孩子「有仇報仇」，並視為是理所當然的事情，結果讓孩子們在學校也做出了「有仇報仇」的行為，導致霸凌陷入了惡性循環的狀態，形成無法解決的嚴重問題。

這包括了日本每年有五千名以上的老師，因為精神方面的疾病向學校請長假休養，甚至失去了與家長之間的信賴關係。這些狀況都時有所聞。然而，我們必須了解，內心深刻的傷痕對人們的心靈會產生什麼樣的作用，同時也必須明白無論是誰都有可能罹患心靈上以及肉體上的疾病。

也正因為如此，我們更不能有仇報仇，並視其為是理所當然的行為。當所有人都明白這個道理時，我相信再也不會發生霸凌的行為。

此外，身為大人的我們，如果能夠試著去回想「小時候的自

己」，我認為或許也能從中獲得解決對策的指引。那些遺忘已久、小時候的感受，說不定其中也隱藏著解決問題的重要契機。

目錄

推薦語

推薦序

作者序

1 霸凌，不是這樣的！

吵架的雙方都處罰，會助长霸凌
被欺負，是沒有原因和理由的
正因為是爸爸媽媽，所以有些事才說不出口
你認為「旁觀者也是加害者」嗎

76 72 67 64 63 58 55 52 49 45 「有仇報仇」的觀念，破壞了孩子們彼此的感情

加害者藉由霸凌的行為來取得內心的平衡

請對加害者更溫柔

孤獨會將孩子的心逼上絕路

請回想自己小時候

2 要不要再試一次老師可以做的事

發生霸凌的班級，成績不會進步

發生問題時請不要「再觀察」，要立即採取因應行動
當拒絕上學的孩子到學校來，請以平常心對待

請和孩子交談、對話，不要跟孩子要答案

3 不是讓老師一個人單獨面對，是所有大人要一起面對

要拯救孩子，請先救老師

一個功能健全、每天有老師在的保健室很重要

「隱瞞」無法讓任何人幸福

如果發生會危害到生命的霸凌時……

溫柔、善良的孩子是很辛苦的

這樣的行為還稱作「霸凌」嗎？

大人該怎麼做，孩子們才不會封閉自我的心靈？

125 122 119 113 108 104 100 99 80

4 孩子們給大人的訊息

結語

附錄 被霸凌支援管道

各縣市反霸凌投訴專線

140 135 129

1

霸凌，
不是這樣的！

吵架的雙方都處罰， 會助長霸凌

學生只要發生爭執，就做雙方都處罰的處分。這是在發生爭執或霸凌問題時，為了讓彼此能道歉、和好的方法之一。這種方式對那種感情本來就很好，只因為發生一些爭執、彼此鬧得不開心的同學，確實會有效。但就霸凌來說，卻不是個有效的方法。

要解決霸凌，必須先向可能是當事者的孩子直接做確認，是否冇霸凌的事實。不過，被霸凌的孩子多半會否認有被霸凌的事

實，所以更要仔細的加以確認清楚。

那麼該怎麼做，才能夠確認是否有霸凌的事實呢？在此提供一句話——「我有聽說一些事情，你還好嗎？」通常這麼問，非常有效。

如果孩子回答：「我很好。」表示事實正好相反，也就是「冇霸凌的事實」。為什麼我這麼說呢？當心裡沒譜的孩子們突然聽到這個問題，應該會反問：「什麼事情？」面對曖昧不明的問題，應該會先確認：「什麼事情？什麼還好？」如果毫無疑問地立即回答：「我很好。」請設想一定是發生了什麼事。

一如被霸凌的孩子會否認事實般，有霸凌行爲的孩子也不會輕易地承認。而當事者之外的其他人，也會因為不希望問題擴大、不希望被其他人認為是自己向老師打小報告，會否認有霸凌的事

實。

然而事實上，發生在班級的霸凌，即使當大人們都還沒有注意到，孩子們也會在事情剛發生的時候就有所察覺了。孩子們在學校的生活大多數時間都是以班級為單位，身處在相同的人際關係中，只要出現任何的異狀，孩子們都會有所察覺。因此在確認事實時，私下詢問當事者身邊的其他孩子，並保證絕不透露，這一點非常重要。不直接詢問當事者，以這樣的方式探查，或許能夠得知出乎你意料的事實。

只要吵架雙方都處罰——這樣對被霸凌一方的孩子來說，等於是被迫以被害者的身分，在非自願的情況下向對方道歉。當事人無法接受也是理所當然的事。關於這一點，後文我會再詳加說明，在此我想先強調的是，被害者本身並沒有錯！

反觀做出霸凌行為的孩子，如果沒有人能夠理解他內心之所以這麼做的痛苦，他不但不會加以反省，反而會因為被打小報告而感到更加的憤怒。

就結果論來說，只要吵架就處罰雙方，這樣做只會傷害到雙方，並使問題更加擴大。不僅如此，孩子們也有可能會因而不再找大人商量，或者因實情曝光後而使得霸凌更加嚴重，並且難以察覺。

如果我說「處理霸凌，不需要『教導』」，或許這樣的說法會讓人有所誤解。不過，我認為要解決霸凌，必須要從那些做出霸凌行為的孩子，能打從心底感受「被愛的美好」開始做起。

被欺負， 是沒有原因和理由的

被害者也要負責——這個觀念，會深深地刺傷到當事者，造成無法挽回的悲劇。在這裡介紹一個例子。

有一所小學低年級的男童遭到霸凌。爲此感到擔心的爸爸媽媽找了班導師商量，導師很願意聆聽孩子的痛苦與悲傷。之後，學校的教務主任與其他教職員也都前來關心。聆聽孩子的遭遇後，教務主任牽著男童的手前往教室，就在那個時候，教務主任老師

的一句話，卻讓這個孩子從此拒絕上學。

那句話是「你自己是不是也有問題呢？」也就是說，老師認爲「你之所以被霸凌，原因是出在你身上？」男童因此受到非常大的打擊。然而，周遭的大人都無法理解他受創的心情。爲什麼呢？因爲不只是大人，就連孩子也逐漸有了「被害者也要負責」的這種錯誤想法。

我曾經參加某個現場轉播的電視節目，以評論專家的身份參與討論。當時電視節目播放了一段影片，主角是一名克服霸凌的青年。內容則是「以前過胖的孩子只要認真減重，瘦下來之後就不會再被霸凌了。被霸凌的孩子也需要努力。被霸凌的孩子，不要認輸，請加油」！

乍看之下，這似乎是非常激勵人心、非常棒的一段影片，然

而在影片當中卻存在著非常大的問題。

這段影片的問題，出在有人針對當事者的個性、指出當事者的「缺點」。而這裡指出的缺點是「過胖」，並且是當事者必須矯正的缺點。在這段影片的背後，很明確地傳達了一個訊息——被害者也要負責，所以要改變自己」。

單純就這段影片來說，就是在說明「因為過胖才被霸凌，只要瘦下來就可以解決」。

然而，其他參與電視節目的來賓，卻沒有任何人意會到這一點。因此我馬上跳出來提出兩個問題：「現場有人具備一定要被傷害的理由嗎？」「只要有原因，人就可以傷害其他人嗎？」這件事讓我深深體會到，大人必須先具備一個觀念——每個人都是不同的個體，並且大家都必須了解這是理所當然的一件事。

認同每個人的不同，是我們在面對霸凌問題時必須要有的基本認知。

某個拳擊練習場在明顯處張貼了一句標語——「被霸凌的孩子大家集合起來！現在倒數還太早！」這句標語想要傳達的訊息，應該是「不能軟弱，一定要強悍」吧。很顯然的，在那個拳擊練習場裡就是認為被霸凌的孩子很軟弱，所以才會張貼上那樣的標語。

每次當我在全國各地的學校演講，當結束後都會請孩子寫下他們的感想。許多孩子認為，不論是霸凌的孩子或做出反擊的孩子都很軟弱。相反的，許多大人卻認為霸凌的孩子和反擊的孩子都很強悍。兩者的觀念可以說完全相反。不會霸凌的強悍、不會反擊的強悍——我希望所有人都能擁有這樣的心靈。

霸凌起因於霸凌孩子的心靈與環境的問題。守護霸凌者的心靈，使加害者一一停止做出霸凌的行為，並協助加害者反省、重生——這才是解決霸凌的方法。

請大家試著想像，當自己遭受霸凌，難受的不得了，好不容易才開口找人商量，對方卻告訴自己「被害者也要負責」，那會是一件多麼令人感到震驚的事啊！即使是大人，當難受的時候找朋友聊聊時，朋友反問：「原因是出在你身上？」的時候，我想無論任何人，都會覺得很受傷吧！

被害者一方不需要負責。大家必須先了解到這一點。

正因為是爸爸媽媽， 所以有些事才說不出口

因為霸凌而自殺，我失去了女兒。有好幾年的時間，我無法理解孩子那種無法找大人求助的心情。對於想到什麼也沒說的女兒，我感到十分的沮喪。總覺得「為什麼都不告訴我呢？」「如果告訴我，一定有辦法可以解決、可以得救。」當時我對許多人說：「不要獨自承擔。只要找人商量，即使背負著痛苦，還是能夠活下去。」

雖然不能說找人商量是沒有意義、徒勞白費的一件事，但也不是所有的大人都能理解孩子的心情、都有可以解決霸凌的對策。

在這種情況下，當時的我還是希望孩子們可以找人商量。

想當然的是，找沒有解決對策的大人商量，大人也只能先了解情況後再說：「那就再觀察一陣子吧！」有很多時候，還有可能因為採取了某項錯誤的因應方式，而使得問題變得更加棘手。

此外，或許有些大人不知道該怎麼去因應，所以只能視而不見。

唯一可以確定的是，當大人得知霸凌的事實，其實那都已經表示事情過一段時間了，而且情況絕對比你想像的還要來得嚴重。

那麼，被霸凌卻無法找人求助的孩子，他們的心情又是如何呢？

某個高中二年級的女學生在敘述發生在她身上的霸凌之前，

開口的第一句話就表示：「雖然還不到霸凌的程度……」再接著開始描述她的遭遇。

無論是過去的經歷，或是現在所發生的問題，許多吐露霸凌一事的孩子，在傾訴前都會先說：「也不是什麼重要的事……」這是遭受霸凌者的特徵之一。

事實上，輕描淡寫難受而痛苦的實情——這件事是有意義的。與其說孩子在催眠自己「那不是霸凌」，倒不如說孩子是為了保持自己內心的平衡。因為孩子懷抱著強烈的不安，如果不這麼做的話，自己很有可能會因此而崩潰。就某種意義上來說，孩子之所以遲遲無法承認事實，或多或少應該也隱含著那樣的心情吧！

在與霸凌被害者的對談當中，從他們的許多話語裡，可以讓人感受到那樣的心情。這是在保護自己之下很自然呈現出的防禦

這種防禦反應不僅會出現在被霸凌的孩子身上，也會出現在他們的爸爸媽媽身上。我經常聽到媽媽們說：「這情況或許還不到霸凌的程度，我的小孩是在學校被大家忽視，連一個朋友也沒有。」

那位女學生流著淚告訴我，令她痛苦的實情。聆聽之後，我知道她遭受的事很明顯的就是霸凌，也知道她平時會前往身心科就診並服用情緒穩定劑類的藥物。

我忍不住問她：「妳的爸爸媽媽知道這件事嗎？」她的回答是：「怎麼可能。就只有爸爸媽媽，我是說不出口的。」

她和爸爸媽媽的關係很好，家人之間彼此信賴、充滿關愛。那麼，為什麼她無法告訴她的家人，反而可以對不是爸爸媽媽的

我傾訴呢？她接下去說：

「家是讓我最感到安心的地方，我希望我的家不要有任何的變化，所以我不想把這個問題帶回家。」

她似乎不希望讓她心目中最重要的人擔心。

有時候，正因為親子關係良好、就因為孩子喜歡爸爸媽媽，所以孩子才說不出口。

並不是「只要親子之間溝通良好，孩子就會在遇到任何事情都找爸爸媽媽商量」，也不是「什麼都不說就自殺，表示親子之間的關係有問題」。孩子們面對爸爸媽媽，會「因為喜歡，所以說不出口」。或許因為如此，即使爸爸媽媽再怎麼跟孩子說：「讓爸爸媽媽為你擔心、操心都沒關係」，孩子也很難敞開心房。

在我的女兒過世之後，我曾經問過女兒的朋友：「為什麼香

澄什麼話都不告訴我呢？」我記得很清楚，女兒的朋友是這麼對我說：「我覺得那是因為香澄很喜歡叔叔和阿姨的關係。」雖然

當時我只當這種話是我女兒的朋友在安慰我，但是，這名女學生的話讓我明白了這句話的真正意義。之後，當我在某一場演講會上提到這名女同學的事情時，有人在感想處寫了：「我非常能體會那種無法告訴重要的人的心情。」

或許大人們遺忘了許多孩子們所懷抱的心情。

你認為

「旁觀者也是加害者」嗎

我曾經看過幾次，大人對孩子說：「視而不見，也等於是加害者。」教室裡除了被害者、加害者，還有被稱為「旁觀者」的孩子們，也懷抱著痛苦的心情。

假設在你每天所處的學校、職場等處，朋友不斷遭受嚴厲的對待，你能夠阻止這樣的行為，對朋友伸出援手嗎？

幫助朋友，等於是成為被害者的候選人，「霸凌的下一個目

標是我，怎麼霸凌都無所謂，我已經做好心理準備了」，孩子的社會尤其如此。只要了解現今霸凌的嚴重程度，應該就能夠理解，幫助朋友並不是件簡單的事。

一如大家所知，自從 3C 使用的普及化後，使用手機、網路的霸凌便開始橫行。在這裡介紹一些例子。

連續好幾天傳送的內容是「明天把錢帶來，沒帶來就凌遲你」的簡訊。

以手機拍攝裸照，要脅、恐嚇對方「如果不聽話，就把照片 P O 到網路上」，或者強迫對方順手牽羊。

連續好幾天在學校的匿名網站上公開真實姓名、手機號碼等個人資料與誹謗文字。

- 使用對方的個人資料在交友網站上製作自我介紹的檔案，讓對方暴露在危險中。

這些都是有可能會危害到生命的霸凌。

事實上，有許多孩子基於上述這些理由而走上絕路，或者被以凌遲之名遭受殺害。

雖說是爲了自保，但無法保護受難的朋友、只能站在「旁觀者」立場的孩子們，他們的心情是跟遭受痛苦的朋友一樣難受的。

因爲他們每天都活在自責無法保護朋友的痛苦日子當中，有些孩子甚至會因爲過於難受而拒絕上學。也有些大人當年就是因爲受不了持續旁觀而退學；或者直到現在，當年所目睹的暴力場景仍殘存在內心成爲陰影。

如果大人說「旁觀者」等於是加害者的話，那麼孩子身邊那些面對霸凌問題卻不為所動的大人，難道不也是「旁觀者」嗎？

「有仇報仇」的觀念， 破壞了孩子們彼此的感情

現在有許多大人會教導孩子，「反擊」才是強悍的表現。在這種視被害者為「無法反擊的弱者」的觀念下，當為了要擺脫霸凌，「必須變得強悍，且有仇必報」。另一方面，當我閱讀孩子們在演講後寫下的感言，卻發現孩子們對因霸凌而過世的同學印象都是——「不會反擊，擁有堅強的心靈」。

我在某一所小學演講時，曾經問過這樣的問題：

「相信大家都曾經聽大人說過不可以霸凌吧！那有沒有人曾經聽大人說，受到攻擊的時候必須反擊、人必須要變得強悍到能夠反擊呢？」

面對這個問題，近半數的孩子都舉起了手。許多學校同樣是如此，孩子們在某些地方都學習到了「必須反擊」的觀念。當霸凌遲遲無法解決時，甚至有些老師會對孩子說：「都是因為你不反擊」、「因為你任由其他人欺負」，視不反擊為「軟弱」的表現。

事實上，反擊只會讓霸凌問題越來越嚴重。

學習到「必須反擊」的孩子在反擊之後，被反擊的孩子也會因大人說「必須反擊」，而彼此冤冤相報。這樣一來，霸凌問題從此就會陷入惡性的循環，狀況越來越嚴重。在這段期間，當孩子們受到的傷害越來越深時，問題也會變得更加棘手。

「狠下心反擊」無法解決問題。受到攻擊的孩子在他們的内心，會殘留巨大的傷害。這些傷害、悔恨、悲傷、憤怒，會在內心裡埋下爭執的種子，或許有一天就會爆發在某個人身上。我們必須重新檢視，有仇報仇這樣的觀念究竟會帶來哪些影響。

曾經在我演講時，發生過這麼一件事。

有位媽媽直接來找我跟我說：「妳只會說那些漂亮的場面話。我要保護我的孩子，以後我還是會教他要反擊。」

這樣的想法，最後反而只會讓孩子受苦。
為什麼呢？因為霸凌的連鎖效應會改變教室裡的氛圍。孩子們每天都會提心吊膽地，害怕自己成為下一個目標。

冤冤相報、環環相扣，最後要面對的是更大的問題。請大家想一想，當霸凌陷入了惡性循環，究竟何時才會結束？要一直提

心吊膽到畢業為止，還是直到某個孩子再也無法反擊為止？這些都是最糟糕的結局。

如果大人們告訴孩子：「不能對其他人做出那種自己遇到也會同樣感到痛苦、難受的事。己所不欲，勿施於人，不要去反擊。」那麼我相信現在的情況應該就會有所不同。

加害者藉由霸凌的行為來取得內心的平衡

一般而言，大人會對霸凌其他人的孩子說：「你也不希望自己遇到這種事吧。」或許應該說孩子們都曾經聽大人這麼說吧。

不過，孩子們對這句話其實是很反感的。

加害者之所以這麼做，是因為知道對方不喜歡自己的行為才這麼做。如果沒有引發對方相當大的反應，加害者就無法從中獲得滿足。大人們總是說：「孩子不懂自己做了什麼。」然而事實

並非全然是如此。霸凌其他人的孩子經常說：「我覺得很好玩。」

此外，某個少年還曾說：「欺負別人的時候，我才覺得自己像個人。」

不霸凌其他人就會感到不安的孩子，是在藉由加害者的身分，消除可能會成爲被害者的不安；並藉由霸凌的行爲，試圖穩定與建立自己的心靈與立場。加害者必須隨時確認其他人比自己還要軟弱。就這層意義來說，了解自己的行爲是「霸凌」的孩子，多得令人意外。

在舉辦心靈工作坊時，我會請孩子們寫出「曾經看過、聽過的霸凌」，許多孩子都會藉這樣的機會說出霸凌的經驗。

孩子們十分清楚了解自己不喜歡遇到什麼事、霸凌的意義爲何、要怎麼去傷害對方……。即使深深受到傷害也不反擊的孩子

會變成霸凌的目標；相對的，有時候覺得反擊很有趣的孩子也會聯合起來，把一個孩子當做霸凌的目標。

在我演講的時候，有些孩子會假裝睡著，或在底下講話，試圖妨礙演講進行。當我演講完詢問老師這些孩子的狀況，我發現這些孩子幾乎都是霸凌的加害者。因爲他們非常清楚自己的行爲，所以才不喜歡待在那種場合。

因此我在演講前，都會事先告訴老師：「在聽演講時，霸凌其他人的孩子會打瞌睡或聊天。」這句話可以說屢屢獲得印證。

即便是大人，也有可能在無意間就傷害到其他人，甚至有的人是毫無自覺。無論如何，既然傷害對方是事實，就應該真心向對方表達歉意。

請對加害者 更溫柔

一旦發現可能有霸凌的問題，除了要確保被害者的安全外，同時理解加害者的問題也很重要。

霸凌，是只要加害者不再欺負其他人，就可以解決的問題。只不過許多成為加害者的孩子，實際上都懷抱著巨大的悲傷、痛苦與不安。他們深切地渴望有人會擔心自己、愛自己。加害者有可能是和身邊的大人關係薄弱的孩子、受到忽視或遭受身心暴力

的孩子、在補習班等學校之外的地方受到霸凌的孩子……

二〇〇六年，福岡縣筑前町有個國中男生因霸凌而自殺，他的家人告訴我以下的話。

「我覺得我兒子和香澄（我的獨生女）都很幸福。雖然他們的生命如此短暫，但他們在世時都是深深被愛著的。我覺得霸凌其他人的孩子，都沒有被愛著。」

我想，人要被愛，才能愛人，才能擁有幸福的人生。因此，加害者更需要周圍的許多人愛他們。

演講時，我會對現場的老師們說：

「霸凌無法立即停止。霸凌其他人的孩子，接下來也必須與自己的內心搏鬥。遇到霸凌其他人的孩子，請坦誠且溫柔地對他們說：『你是不是發生了什麼事？是不是有讓你感到痛苦的煩

惱？隨時都可以來找我。或許我只能聽你說，但我隨時都在這裡」。

大人必須去找出，能將孩子那種與生俱來的溫柔引導出來的方法與技巧。

孤獨會將孩子的心 逼上絕路

小時候會霸凌其他人的孩子，長大之後不論在職場裡、在地方上，也很有可能會是個我行我素、凡事以自我為出發點、任意傷害其他人的人，甚至可能做出犯罪行為。相對的，過去遭受霸凌的孩子也有可能會變成案件裡的加害者。

記憶猶新的是，發生在二〇〇八年的秋葉原隨機殺傷事件。

這個事件的加害者，在事件發生之前，他的內心已背負著深刻的

創傷。他飽嚥孤獨之苦，試圖在網路世界裡尋找能了解自己的人，豈料他的心再度被素昧平生的人所傷害，因而變得更加的孤獨。

無法相信其他人的這種孤獨，往往會讓當事者失去生存的意義。或許因為如此，最後他才會變得「我想殺人，不管對方是誰」，進而做出殺人的行為。也許對當事者來說，自我的死亡跟殺人的程度相當、沒有兩樣，都是一種重新開始的契機。然而，我們必須守護極有可能會因此被剝奪的生命，就這層意義來說，也突顯了解決霸凌問題的重要性。

話雖如此，並不是說所有的霸凌被害者都有可能會犯下重大案件；應該說，對加害者坐視不管反而將會演變為更大的問題，甚至必須思考可能將導致重大案件的發生。由此可知，加害者的問題的確需要認真地面對。

大人不能讓孩子們成爲將來的罪犯，同時也有確保孩子們安全的責任。我們需要重新培養並傳達「身體與心靈兩者必須合而爲一，才是珍貴的生命」這樣的觀念。我們不能讓孩子走向「身體雖然活著，心靈卻死了」的人生。

大人在單方面強調「生命很重要」之前，應該要跟孩子們一同思考「何謂心靈？何謂心靈的傷痛？」這個問題的答案。相信孩子們可以告訴我們許許多多的事。即使一時之間沒有答案，但在這樣一同思考的過程當中，能讓孩子深切地感受到生命的重量，並且認識到自己不是獨自一人活在這個世上的。

某個國中男生曾經說：「與其孤單，就算被霸凌，我也想跟大家在一起。」只要是人，都害怕孤獨。害怕孤獨，或許會使人變成加害者，在非自願的人際關係中去選擇他的生存之道。

請回想 自己小時候

我相信無論是誰，在童年時期或多或少都曾經有過痛苦、悲傷的經驗。請仔細回想，當時的你是否曾經將自己的心情告訴老師或爸爸媽媽呢？

找大人商量時，對方是如何回應你的呢？說過哪些話？跟你原本所期望的一樣嗎？

讀小學的時候，我的鞋子會被同學藏起來。當我告訴家人的

時候，只得到一句話：「以後就會沒事了，妳還是要去學校喔，要加油！」沒有任何一個人有同理心能夠設身處地為我著想，那種「難受到不想去學校」的心情。當時我下定決心，再也不求助大人。

另一方面，也請思考為什麼這些人會變得無法找人求援呢？當我詢問孩子們這個問題時，他們的答案有：

「我不想讓爸爸媽媽擔心。」

「我不想承認自己被霸凌。」

「我不能讓爸爸媽媽看見我悲慘的模樣。」

「反正商量之後，事情也無法解決。」

「爸爸媽媽生起氣來，不知道會做出什麼事來。」

「求助的話可能會讓事情變得更嚴重。」

「維持現狀還比較好。」

「小孩被霸凌，爸爸媽媽也很可憐。」

比起去找爸爸媽媽商量，有許多孩子更不敢跟老師說，甚至覺得「爸爸媽媽可能會告訴老師」，因而不敢找爸爸媽媽商量。

當孩子來找你時，你會怎麼做呢？

首先，請你回想你小的時候。

回想當時你找人求援時，有哪些話拯救了你？有哪些話刺傷了你？這些都將會成為你因應這個問題時的重要提示，也會讓你發現哪些話不該說。相對的，如果你以前是個不會去找大人商量的人，也請試著用當時的心情，在孩子身邊陪伴正感到困惱的孩子。

「不可以一個人煩惱。」

「去找大人商量。」

「去找老師商量。」

這些話聽起來是不是很像上對下的命令？孩子們期待的，絕對不是這樣的人，而是會認真陪伴他們想辦法、不會急著想得到答案、不會強迫他們接受大人的道理，並且是和他們一同尋找答案的人。

「以前就有這種事了。」

「是不是換個角度想就好了呢？」

「無論如何至少要上學，加油。」

「所有的經驗都是有用的。」

「你要變得堅強。」

這些話對孩子們來說，都是很殘酷的。對脆弱的孩子來說，

這些話甚至有可能會將他們逼上了絕路。

請以同理心對待孩子，請坐在他們的身旁跟他們交談。也請

從旁提供協助，支持他們。

2

要不要再試一次
老師可以做的事

發生霸凌的班級， 成績不會進步

「要讓班級裡產生良性『競爭』，進而提升成績，是非常簡單的事。」

校長的具體對策是「大家一同思考『心』的重要，打造一個沒有霸凌的學校」。根據校長多年的經驗，學生的成績有「人際關係融洽，全年級平均成績也會比較高」的相互關聯傾向，而許

多老師也都同意這樣的說法。

如果人際關係融洽，在課業方面，同班同學也會互相幫助。比如說，擅長某些科目的孩子，會自然而然地協助不擅長這些科目的孩子。這或許是件微不足道的小事，然而孩子們彼此之間的信賴關係，就是靠這些小事情從中慢慢累積建立。

相對的，如果人際關係發生問題，不僅會使得班級氣氛變得緊張，甚至很有可能產生敵我意識，像是「不要教那個同學」，這樣的話就無法為班級帶來好的影響。

孩子們在擁有良好人際關係的基礎下，情緒會穩定，進而班級平均成績可以提升，甚至是學校平均成績，在各方面都有好處。要提升孩子們的成績，我們最應該優先做的，不是把教科書變厚、重新檢視學校設施，或者建議孩子報名補習班；而是要為

孩子創造一個能身處在其中感到舒適、沒有霸凌的環境。

此外，不是每個孩子的家庭環境都有能力上補習班。為了避免教育的落差繼續擴大，我想，必須讓學校具備可以讓孩子們安心讀書的環境。

發生問題時請不要「再觀察」， 要立即採取因應行動

當孩子因霸凌問題向大人求援時，首重的是早期的因應。

內心受到的創傷會隨著時間加劇，恢復所需的時間也會跟著拉長。此外，還有可能引起 P T S D（創傷後壓力症候群）與精神分裂症等精神方面的疾病。最糟糕的狀況是，會留下一生無法抹滅的創傷。或許聽起來有些危言聳聽，然而霸凌是關乎生死的問題。要免於生命的危險，需從保持心靈健康開始。

爲了能在霸凌發生的早期，及早做因應，首先要做事實的確認。幾乎在任何时候都必須要分秒必爭。當孩子找大人商量時，哪怕是微不足道的問題，都希望大家能夠仔細傾聽、全盤的接受孩子的心情。因爲孩子會從小事開始訴說，並從中觀察大人的樣子。如果孩子說了一句：「最近大家都把我當做隱形人。」那麼我們只要重複孩子的話說：「這樣啊，把你當做隱形人啊！」只要立即做這樣的回應，找大人求助的孩子就會產生「有人陪伴我」的感覺。接著，要立刻採取行動。這一點非常重要。

或許大家會覺得上述的事情很簡單，事實上，我深切感受到霸凌的對應是「非常困難」的一件事。比如說，假設家長們因爲聽到「學校有霸凌」的傳聞，而自主性的召開「對策會議」。但，往往家長們不可能立即就能做出具體可行的解決對策，通常也只能先決定下次會議召開的時間，然後會議解散。之後，可能會有家長會去查閱相關資料、學習這方面的處理方法，或是找第三者商討也說不定。然而，遺憾的是，這麼做都已經太遲了。

對遭受霸凌的孩子來說，每一天都彷彿是「身處在地獄」般，傷害只會不斷地加深。當孩子發出 SOS 求救訊號時，表示孩子的精神狀況很有可能已經面臨崩潰的邊緣。

還有一點也很重要。當孩子表示自己遭受霸凌時，大人必須謹慎處理並做因應，並注意你的遣詞用字。很多人認爲經過一陣大驚小怪、手忙腳亂的慌亂，然後再稍稍恢復鎮定後，就照本宣科般地詢問事情的來龍去脈，事情多半就能獲得「圓滿的解決」。然而，當孩子找大人求助時，請用感謝的心對孩子說：「你一定很難受吧，你好堅強哦。」並從旁理解孩子的痛苦。

「那又不是什麼嚴重的事。」

「以前就有霸凌了。」

「每個人都經歷過霸凌。」

「要努力克服難關。」

「你被霸凌，是不是自己也要負責？」

請不要對孩子說這些話。

當我的孩子告訴我，她在學校遭受霸凌時，我告訴她：「雖然現在很難受，但這個經驗一定能讓妳成長。明年，妳就會成爲非常溫柔的學姊。」直到現在我才知道，這些話都是非常要不得的「鼓勵」。

希望大家能夠全盤接受孩子的心情，做一個「心胸如海綿般的大人」。

此外，令人感到非常遺憾的是，偶爾會出現老師是霸凌加害者的狀況。這個時候，也希望大人可以全盤接受孩子說的話。不要袒護被指名是「加害者」的老師。也希望大人能避免做出不分青紅皂白的直接否定：「小孩都會亂說話。」的行爲。

有時候老師的那種自認爲是指導學生的行爲，也會剝奪孩子的自尊心，甚至將孩子逼上絕路。

「那個老師怎麼可能會……」一旦大人這麼說的時候，孩子就會封閉起心靈，再也不想要提起這件事了。

請全盤接受孩子他的感受。

當拒絕上學的孩子到學校來， 請以平常心對待

如果知道原本拒絕上學的孩子，在試探著恢復上學的時機時，爸爸媽媽這個時候應該怎麼做呢？在這裡提供幾項建議。

- 即使孩子想恢復上學，也請不要直接顯露出喜悅之情。
- 周遭的人不要去營造那種「希望孩子恢復上學」的氛圍。
- 跟孩子說：「可以嗎？不需要勉強自己到學校去哦。」

許多爸爸媽媽會為孩子的改變感到高興，想要為自己的孩子加油，於是笑容滿面地說：「要不要我送你去學校呢？」

然而，對於爸爸媽媽為自己恢復上學加油一事，不是每個孩子都能欣然接受的。

甚至有些孩子會覺得，彷彿之前拒絕上學的自己已被否定了。

「爸爸媽媽畢竟還是希望我去上學。」

「不去上學，是不是造成爸爸媽媽的困擾呢？」

「爸爸媽媽果然還是不了解我的心情。」

對於孩子決定恢復上學而感到高興的爸爸媽媽，可能會因而讓孩子在心裡產生疏離感。

「真的不需要勉強自己到學校去哦，可以嗎？」

當孩子想要往前踏出一步，你需要做的是先讓孩子了解你的擔心，以及讓孩子明白你對之前的狀況並沒有加以否定。

如果孩子自己還是決定「明天想上學試試看」，可以以尊重孩子本身意願的方式詢問：「有沒有什麼需要我幫忙的地方？」讓雙方都能夠感到安心。

老師們也請告訴學生的家人，當孩子感受到爸爸媽媽的期待，以及各種狀態和心情時，是有可能會造成傷害的。

此外，當得知孩子決定恢復上學時，並不需要特別將此訊息告知全班同學。例如說：「明天，○○○會來上學，大家要好好相處哦。」事實上，此舉有可能會造成反效果。尤其是在鼓起勇氣終於恢復上學的當事者面前，一定要避免這麼做。

或許從外表看不出來，但之前拒絕上學的孩子，幾乎所有人

都希望「大家可以低調處理」、「不想成爲衆人注目的焦點」。「特別待遇」不僅有可能會讓當事者變成「標靶」，甚至還有可能破壞當事者「想上學」的積極態度。

由於現在的孩子拒絕上學的原因，絕大多數都與霸凌問題有關，因此在孩子恢復上學之前，要盡可能地與能夠協助孩子的同學取得聯繫，讓同學陪伴孩子一同上學。當然，這都要以尊重當事者的意願爲優先。

老師扮演的角色不是「事前去疏通全班學生」，而是要再次地去確認孩子拒絕上學的原因是否已經排除。為什麼要這麼做呢？因爲如果不上學的原因沒有排除，即使當事者好不容易才恢復上學，也有可能會再次拒絕上學。其中，有些孩子甚至會從此拒絕出門。爲了避免這種情況發生，請以平常心看待上學這件事。

請和孩子交談、對話， 不要跟孩子要答案

要預防霸凌的發生，「對話」是可以在班級裡進行的方法之一。這裡所舉的「對話」，指的是老師在平時就要和孩子們一同進行思考、對話，而且內容不是那種「何謂心靈」、「生命的意義」、「生存的意義」等富含哲學性的難題，可以轉向日常生活中俯拾即是、讓孩子們與老師感到困惑的疑難。即使是討論報紙、電視等媒體的訊息也無妨，重要的是必需培養和孩子一起進行「沒

有答案的對話」習慣。因此，在對話中完全不需要尋求任何的正確答案，也不需要做出結論。

我曾經和某個社團的社員討論過藝人引退後過了幾年又復出的議題。雖然這個議題沒什麼營養，只是就「你們覺得怎麼樣？」當初在這麼盛大的場面下宣告引退，現在竟然又出現在螢光幕前」等等有些無聊的話題。但是當時有人覺得身為專業人士，怎麼會做出如此草率的決定；也有人覺得專業人士也是人，自然也會有失敗、也會有想要捲土重來的時候，周遭人都應該要接受等等，分為兩派的論點。

雖然當時的結論恰巧是後者，但重點是，老師並不需要特別地為孩子做出結論。

即使一天只有五分鐘的時間，也要持續地與孩子進行對話。

爲此，我們必須試著去下許多工夫，這是很重要的事。

唯有在對話的時候，請老師試著放棄「一定要教導學生某些事情」、「一定要告訴學生一些道理」等等的觀念。

此外，請在對話的時候，也試著說出老師個人的想法。即使是老師，有時候也可以試著讓其他人看到自己脆弱的一面。如果老師以前曾經有遭受過霸凌的經歷，也可以誠實地告訴孩子們自己當時的感受與心情。這樣做，可以拉近與孩子們間的距離。進行對話的大目標是，針對主題能自由自在地思考，在輕鬆的氣氛下大家互相坦然道出自己的心情。

在這裡介紹一個真實的例子。曾經有名老師對班上的孩子說：

「如果有人來找老師談霸凌的事，老師也不知該怎麼處理才

好。但是我還是希望大家可以跟我一起思考、想辦法。」

孩子們接受老師的心情，和老師一起想辦法。老師和孩子們建立起彼此能坦露真言的關係，這樣不是很棒嗎？

老師和孩子們一起思考，能發現彼此的差異，並認同這樣的差異。只要能夠建立起這樣開放的人際關係，不難想像，班級上就不容易出現霸凌的行爲了。建議老師利用早自習或放學後的固定時段，讓「對話」變成一種習慣。

規劃預防霸凌相關的 心靈工作坊活動

在我的演講活動當中，我總是會提出工作坊的想法。我自己也會以引導者的身分，舉辦過心靈工作坊。從中所獲得的成果讓我深深覺得「老師們也可以在各種教育現場，舉辦這樣的心靈工作坊」。

前些日子，在大阪府河內野市教育委員會的引薦下，許多老師提供給我他們寶貴的意見，於是我也再次舉辦工作坊的活動。在

前置會議上，老師們的意見一語中的，讓我有許多全新的發現。在這裡介紹給大家，也希望大家能試著做看。

在工作坊前的「導入部分」，會進行進入主題前的「情緒氣象圖」的活動。

方法很簡單，就是「以情緒為例，說明天氣（晴天・陰天・雨天）」的活動，做為進入主題前的「暖身操」。

以下的內容也採納了第一線老師與專家們的意見，並經過多次的修正。希望大家可以加以運用，並因應各種的狀況，來做規劃與實施。請務必要注意「不要加入老師個人的意見與引導」這一點。

目的

設定認真面對霸凌問題的時間，以自然的形式，回顧過去的自己。

準備用品

1. 小卡片（七・五公分×十公分或七・五公分×七・五公分）

2. 各組一張書面紙

3. 簽字筆（各自攜帶）

工作坊流程

導入部分（「情緒氣象圖」）

※粗體字為司儀（老師・引導人）的發言。

目的在於讓參與的孩子在工作坊開始前，意識到「自我心靈的存在」。準備「太陽・雲・雨・雷」的四張圖卡（如果沒有圖卡，可以畫在黑板上）。接著詢問孩子們：「如果這些代表我們的情緒，會是什麼樣的情緒表現呢？」從太陽開始，在圖的下方書寫孩子們的表達意見，三至四個。書寫三四個意見後，詢問孩子們：「我們是用什麼地方來感受這些情緒的呢？」讓孩子們思考一會兒後再表示：「或許我們是用心靈來感受這些情緒的吧。」進而確認無論是誰，都會有情緒。眼睛看得到的「肉體」、眼睛看不到的「心靈」，兩者必須合而為一，才是所謂「生命」

的表現。這是進行導入的目的。

注意事項

例如，不能進行有固定主題的辯論。

像「為什麼會發生霸凌？」、「霸凌會消失嗎？」、「被霸凌的人也要負責嗎？」等等。

萬一做出反正霸凌是不會消失的、被霸凌的人也要負責等結論，就會導致孩子們不想面對問題。那麼好不容易才舉辦的工作坊活動，將失去它原來的目的。所以請耐心地等待孩子們自己發現，不要剝奪孩子們的思考機會。

內容說明

由老師・引導人對孩子們說明內容。引導人，是指一面觀察參與者的情緒變化與狀況，並做實際引導活動進行的人。重點在於引導人只能「協助參與者發現」，不能加入個人的主觀意見，企圖引導參與者的思考方向。

1 分組

「接下來，請五至六人分為一組。將自己曾經看過、聽過的霸凌寫在小卡片上後，再貼在書面紙上。之後的流程請遵循我的指示。好，接著請大家各自攜帶簽字筆，五至六人分為一組。」

此時，請將書面紙、小卡片發給各組。

可以依照引導人的想法，包括出生月分、座位前後等來分組。此外，如果需要緩和緊張，可以規定在一段時間內，讓各組為自己的組別取名。

※如果需要將加害者、被害者分在不同的組別，請老師事前決定分組名單。此時，為了不讓孩子們覺得是刻意安排，可以先說明分組名單是抽籤決定的。

2 — 寫出霸凌的內容

告訴孩子們：「請大家回想自己從以前到現在，曾經看過、聽過的霸凌，舉一個例子寫在小卡片上，隨機貼在

書面紙上。」等待大家完成。

「如果書面紙上有類似的例子，請貼在那張小卡片上。」

「接下來寫第二個例子。這個例子要和第一個例子不同，寫好之後貼在書面紙上。」

在規定時間內重複進行這項作業。

※請一定要使用：「曾經看過、聽過」，如果是使用：「曾經做過」這樣的說法，孩子們將很難老實回答。

3 — 將霸凌分類

當書面紙上出現所有常見的霸凌之後（規定時間到了

之後），告訴孩子們：「現在來分類，把類似的例子放在同一個地方。」讓孩子們在書面紙上將霸凌分類，並讓孩子們為各類不同的霸凌寫上標題。

舉例來說，心理的霸凌、肉體的霸凌、學長姊的霸凌、社團的霸凌、教室裡的霸凌、學校外的霸凌、郵件的霸凌、爸爸媽媽的霸凌等……

※ 雖然這裡舉了許多例子，但當天要讓孩子們全權決定。

如果孩子們怎麼樣想都想不出來，可以請孩子們將霸凌分為心理、身體兩類。

4 — 各組發表

作業結束後，請各組決定發表者，並到台前作發表。

5 — 以問題做為結論

結束所有作業後，由老師向孩子們提問四個問題。這裡要注意的是，要明確地告訴孩子們：「請試著在心裡尋找答案。」請孩子們先不要出聲回答，把答案留在自己心裡。

基本上，老師也不應該表示意見。但如果對象是小學生，老師不妨提供一些提示，請這樣說：「老師是這麼想的，大家呢？怎麼認為的呢？大家可以尋找各式各樣的答案。」讓孩子們了解，老師的意見並不是代表全部。相信孩子們可以自己尋找答案——這樣的心情很重要。

① 「如果傷害了朋友，大家會怎麼做？」

「明明沒有『我要欺負你』、『我要傷害你』的想法，卻不小心傷害了朋友。說不定在大家的周遭也會發生過這種事。或許你們一開始只是在開玩笑，沒想到朋友卻越來越感到難過，最後還哭了。那麼，大家會怎麼做呢？請試著在心裡尋找答案。」

（如果對象是小學生）也可以說：「老師會真心跟對方說：『對不起。』大家呢？你們會怎麼做？」重點是，不要把老師的意見視為是正確的答案。

「下一個問題。答案要放在心裡，不要說出來哦。」

② 「你覺得有仇必報是對的嗎？」

「我想應該有人曾經聽周遭的大人說過：『受到攻擊的時候應該要反擊』、『人要變強悍到能夠反擊』。有仇必報，真的是正確的解決方式嗎？」



「如果在這裡的你們都覺得有仇必報是對的，那麼要是發生爭執的話，大家覺得情況會變得如何呢？爭執可能會越來越嚴重吧，越來越嚴重的話問題也會變得一發不可收拾不是嗎？有什麼方法可以解決呢？大家也試著想想。」

※此時，如果孩子們有解決的方法，開口說出來也無妨。



③ 「被霸凌的人也要負責嗎？」

「經常聽到有人說，被霸凌的人也要負責。大家覺得怎麼樣呢？請不要說出來，試著在心裡找答案。」

※這裡要特別注意，先不要讓孩子們說出口。

（稍等一段時間後，讓孩子們整理完自己的想法）

「接下來這個問題和第三個問題一樣，可是說法不一樣。請大家再試著想一想。」



④ 「只要有原因，人就可以傷害其他人嗎？」

「老師認為在這個教室裡，沒有任何人具備一定要被傷害的原因，也沒有人擁有傷害他人的權利。」

「每個人都是不同的。個性、喜歡的食物、成績、身高、體重、想法……全部都不同。會有人和自己完全相同

的嗎？如果大家知道每個人都是不同的，而且大家都認同，並視其為理所當然的事情，那麼就不會有霸凌了。」

6 — 感受自殺的孩子以及他的爸爸媽媽的心情

結束提問後，讓孩子們看以下兩張圖。

讓孩子們看小森香澄的肖像圖與她說過的話。

「這裡畫了一個女生。這個女生她的名字是小森香澄，一九九八年，在她十五歲，因為霸凌自殺了。香澄的圖像旁邊寫了什麼字呢？」

① 第一張

『最重要的是，有顆溫柔的心。』

這是香澄自殺前四天告訴她媽媽的話。她現在一定也在天上看著大家，如果也大家能夠擁有一顆溫柔的心，並且能和樂融融地和同學相處的話，她一定會很高興。』



② 第二張

接著，讓孩子們看寫著「謝謝你 出生在這世上」的圖。

「這是老師要送給大家的話。謝謝大家，出生在這世上。之後也要一起打造快樂的教室哦。」

請考量現場氣氛與剩餘的時間說明這兩張圖，並朗誦下面這一首詩。朗誦時，請放慢速度，不要說得太快。



最重要的是
有一顆
溫柔的心

香澄 15 歲

©GENTLE HEART PROJECT

給所有的孩子
謝謝你
出生在世上

©GENTLE HEART PROJECT

謝謝你 出生在這世上

——將這一首詩獻給香港與所有的孩子

小森美登里

謝謝你 出生在這世上

謝謝你 在我生病時如此擔心

謝謝你 讓我認識好多人

而且擁有好多快樂的回憶

謝謝你 紿了我思考生存意義的機會

讓我感受到所有生命都很珍貴

謝謝你 讓我知道爸爸和媽媽相遇

不是一種錯誤

謝謝你 成為我的孩子

讓我如此愛你

謝謝你 告訴我這麼多

孩子們在教室裡的痛苦與悲傷

謝謝你 最後留下

「最重要的是，有顆溫柔的心」這句話

讓我用我的人生告訴大家這句話

謝謝你 和我一起生活了十五年七個月

謝謝我期待將來和你重逢

媽媽會努力到那個時候哦

謝謝你 謝謝你 謝謝你……

說不出的謝謝你

可是對不起 我沒有辦法保護你

謝謝你 謝謝你 謝謝你……

給所有的孩子 謝謝你 出生在這世上

3

不是讓老師一個人單獨面對，
是所有大人要一起面對，

要拯救孩子， 請先救老師

關於利用網路的霸凌，我曾經聽聞過這麼一件事。某名國中老師平時負責在網路上擔任「巡邏」的工作，發掘「不公開網站」，每天都得面對網路的世界。有一天，他突然發現自己「精神狀況越來越奇怪」。

之後，他想「這應該就是憂鬱症吧！」於是開始試著想像「如果自己在網路上被人中傷」的話……在那一瞬間，他深切地

感受到「自己一定會因此而被逼上了絕路」。

我經常聽到相同的事情。就連很清楚網路世界是怎麼一回事的大人，因工作必須每天「巡邏」網路，他的内心都會遭受到侵蝕，那麼就可以知道這裡頭「傷害其他人」的力量究竟有多麼巨大。

不單只有巡邏網路世界的老師，還有「一天面對五個霸凌問題」，導致原本例行教務全部停擺」的教務主任，「二十五名教職員，有五名罹患憂鬱症或呈現憂鬱狀態，導致學校營運出現很大障礙」的校長，他們焦慮的狀況都非常嚴重。

根據日本文部科學省公布的資料，因病請長假的老師在逐年增加中。其中有六十二%，也就是五千名以上的老師患有精神方面的疾病（二〇一〇年度統計），而且是一九七九年度的八倍左右。

站在老師的立場，除了要準備平時的課程外，還要照顧內心感到痛苦的同事與孩子們，他們的負擔真的非常大。然而令人悲傷的是，我甚至曾經聽一名老師說：「例行業務加上處理霸凌問題的壓力，使我忍不住對學生暴力相向。」就支援老師們能夠回到工作崗位上的意義來說，解決霸凌問題也可以說是一項當前之務。

孩子因為被霸凌而罹患憂鬱症、爸爸媽媽也罹患憂鬱症，現在連求援對象的老師也都罹患憂鬱症……雖然這看起來有點像是編造出來的故事。但這樣的惡性循環，的確出現在許多的教育第一現場。要拯救孩子，必須先救老師。更進一步地來說，我也希望老師之間不要發生霸凌的狀況。

另一方面，老師們也懷抱著各種的不安，像是：「發生在自

己班上的霸凌，不能找其他老師商量。如果其他老師跟教務主任或者跟校長說，上面對我的評價應該會變差吧……」等同於關乎自身面子與地位的問題。就這一點來看，身為校長的人也同樣是如此。某地方教育官員曾經說：

「發生在其他地方就算了，因為死在鄰鎮，這下我可慘了。」

某國中校長也曾經說：

「在寫有關於孩子的調查報告時，我都會先詢問鄰校的數字。

像是把拒絕上學的人數寫得比鄰校少，或是對拒絕上學的孩子再做進一步確認，有沒有人罹患異位性皮膚炎還是過敏等，就可以將孩子寫成是『請病假』。」

這些說不定是校長的苦肉計。但我們不能忘記，這些「假報告」到最後，一定會對孩子們造成影響。

一個功能健全、 每天有老師在的保健室很重要

有許多孩子因為霸凌等等原因而不敢進教室，每天上學都是在保健室度過。學校護理師是這些孩子的談話對象，有時候甚至要指導這些孩子做功課。

等於是說學校護理師除了原來的工作，包括照顧身體不適或受傷的孩子，以及其他例行工作外，還要照顧心靈受創的孩子，而且人數不只是二名、兩名。因而學校護理師白天根本沒有餘力，

必須等到上學時間都待在保健室裡的孩子們放學後，才能進行例行工作。因此，學校護理師每天很晚才能下班回家，而且是身心俱疲。

根據學校護理師的說法，在談話過程中曾經表示：「我好想死」的學生不少。雖然大人會說：「越是喊想死的人，越是不會死」，但孩子們通常都是認真的。許多孩子在自殺前會向朋友、大人透露自己的痛苦；然而遺憾的是，我並不清楚他們的聲音是否曾被聽見。事實上，對於支援身心受創的孩子們，目前學校可以說並沒有萬全的體制。

儘管政府計劃在所有學校配置心理諮商師，而且人數也在倍數的增加。然而比起面對心理諮商師，孩子們更能輕鬆地和學校護理師交談。

因為他們只要以「肚子痛」、「好像感冒了」、「我有點擦傷，請給我 O.K 繩」、「我覺得很不舒服」之類的身體狀況為由，就能輕鬆地走進保健室。

比起接受心理諮商，走進保健室的「門檻」相較之下非常低。也就是說，保健室對孩子們而言，可以說是一個「舒適的空間」。此外，當學校護理師發現有霸凌的情況，就可以適時地與導師、家長合作，進而解決問題。

另一方面，心理諮詢室感覺就像是某種「特別的場所」。心理諮詢室的確很安全，可以隔絕霸凌的危險，但是有「身邊的朋友不斷想像或編造傳聞」的風險。此外，走進心理諮詢室的前提是「找大人求援」，所以我想孩子是很難輕鬆地走進心理諮詢室的。

況且，心理諮詢室也並不是隨時都開放。心理諮詢師通常一星期只到學校一次，並採預約制，甚至有很多學校的心理諮詢師只有半天待在學校裡。如果飽受霸凌之苦的孩子希望大人「現在」就聽自己說，那麼這樣的心理諮詢室就無法滿足孩子的迫切需要。此外，因為心理諮詢師有守密的義務，無法讓其他大人知道霸凌的事，如此一來，等於無法發揮它重要的功能。

雖然心理諮詢師的設置立意佳，但我認為未來更應該增加的是學校護理師以及保健室等讓孩子覺得舒適的空間。

「隱瞞」

無法讓任何人幸福

我在舉辦演講的過程中，非常驚訝地發現「想要試圖了解孩子們的實際狀況與學校環境」的大人，遠遠低於我的想像。

二〇〇八年，我曾經進行過一項問卷調查，針對「一年之內，你的班級是否曾經發生過霸凌？」的問題，詢問一五二名的國中小老師。

調查結果發現，有九八·七%的老師回答：「有。」相對的，

日本文部科學省於同一年，二〇〇八年度所公布的霸凌平均件數，小學是二·二件、國中是四·〇件。雖然統計方法不同，但文部科學省所公布的資料還是與實際情形相差太遠。為什麼會發生這樣的狀況呢？

我認為，讓大家不敢「說出真相」的氛圍是很大的原因。

當時實施問卷調查，在事後也有老師對我表示：「問卷最後要交給校長，實在很難寫出霸凌的事。」究竟是什麼原因，讓老師們覺得「不可以增加霸凌的件數」、「不可以增加拒絕上學的人數」、「數字一定要比其他學校低」？

當有人因霸凌而自殺時，學校會做出「沒有霸凌的情況」、「或許有霸凌的情況，但我們否認與此事有因果關係」等等聲明。從學校的態度不難看出，原因出在大人們那種只求自保的態度。

為了查明霸凌的真相，大人們不能只求自保，應該要以「無論數字如何，都不會成爲評鑑與處罰老師的個人標準」，才能確保老師的安全與工作不會受到影響。正因爲設定了降低霸凌與拒絕上學人數的目標，才會遲遲無法查明霸凌的真相。

此外，每當在霸凌問題就要浮出檯面的時候，就會聽到「有隱瞞事實的傾向」這件事。除了大人總是試圖隱瞞之外，社會也有把所有責任都推往老師身上。這也可以說是一個大問題。越是鼓起勇氣去正視事實，認認真真嘗試解決霸凌問題的老師，身心俱疲的情況越是顯著，甚至還可能發生壯志未酬身先死的悲劇。

曾經有老師們非常感嘆地告訴我：「我很想把真相說出來，但我不敢說」、「我沒有辦法對抗體制」。當時我的回應是：「即使其他學校的老師也沒有關係，請去結交一些志同道合的夥伴。」

隱瞞事實不僅會使得遭受霸凌的孩子以及他的爸爸媽媽變得不幸，也會使得他的朋友、老師以及身邊所有的人都會變得不幸。隱瞞，是阻撓建立解決對策、將孩子逼上絕路的「真正凶手」。

孩子過世後，孩子身邊的朋友內心也會受到很大的影響。不難想像，被迫承擔學校隱瞞事實的孩子們，往後的人生將經歷多大的痛苦。由於被迫說謊，他們的内心將永遠懷抱著背叛朋友的陰影。

事實上，周圍孩子的家長們，也有可能成爲隱瞞的幫凶。一開始，家長們可能會對學校的隱瞞漸感到疑惑與憤怒，心想「一定要查明真相才可以」。然而，學校的隱瞞會使得問題越拖越久，在長期的疲乏之下，最後家長們也會落入「逃避主義」當中。隨

著時間的流逝，家長們就有可能會做出「當事者與當事者的家長也要負責」等老掉牙的結論，或者出現鴕鳥心態，認為「我還是不要跟這件事扯上關係比較好」。

當有人因霸凌而自殺，「大家立刻共同面對問題」這樣的態度很重要。相關人士要將現今的想法與真相全盤托出，且和朋友、老師與家人同聲哭泣哀悼過世的孩子。

所有的人都不應該隱瞞，必須思考該如何避免相同的情況再度發生。

如果發生 會危害到生命的霸凌時……

如果真的發生無法挽回的悲劇，為了不讓當事者的生命白白犧牲，並避免相同的情況再度發生，老師只能原原本本地接受事實。當孩子們看見大人們那種積極面對的態度，也會願意面對真相吧。

相反的，如果大人們試圖加以隱瞞，孩子們將會感到莫大的失望。隱瞞，等於是從身為加害者的孩子們身上，剝奪了「反省

之後改過自新」的機會。此外，當大人們不斷地隱瞞，知道真相的孩子們也會因而受到影響。

「我明明知道霸凌的真相，卻沒有挺身而出，而成了隱瞞的幫凶」，這種自責的念頭甚至有可能會使得孩子們出現 P T S D 的症狀。

在此，我們規劃了如一〇八頁的調查表。這是我們 N P O推動的工作項目之一。自二〇一〇年起便持續向文部科學省提案，成為「學童自殺預防調查研究協助者會議」（文部科學省・二〇一一年度公布）的參考資料。

據說，在滋賀縣大津市發生國二學生因霸凌而自殺的案件時，該所國中為了查明真相使用了「學童自殺預防調查研究協助者會議」提供的這份調查表，因而獲得很大的幫助。除此之外，據說

孩子們藉此得以面對真相，並將自己的所見、所聞、所感確實地告知大人。這是我們始料未及的事。

大津市發生霸凌自殺案件之後，「第三者調查委員會」衆議紛紛。問題在於第三者調查委員會在事件發生後經過了一段很長的時間才成立，它所調查的內容也並非是原始的調查。嚴格說來，它的程序是在經過縝密的原始調查，才能成立「第三者驗證委員會」。因此不用說也知道，原始調查比什麼都要來得重要。

假設發生了類似的不幸事件，請在三天內進行這項調查，並由學校、家長一同了解調查獲得的資訊。

關於公開資訊，相信被害者及其家長有許多無法贊同的部分。

尤其是如果霸凌行爲中包括性霸凌，被害者與其家長會更加躊躇不定。

自殺、案件、意外發生後的調查表 / 問卷

針對本校○年級的○○○同學發生於○月○日的事，有幾個問題，要請大家協助。究竟發生了什麼事，才會造成這樣的結果？為了避免這樣的情況再次發生，我們決定進行此項調查，了解此事的原因，擬定全新的對策。

我們不能讓○○○同學平白無故承受痛苦。

進行這份問卷，是為了掌握大家知道的事，請予以協助。此外，由於你們的家長表示：「再怎麼樣，我都想知道我的孩子的遭遇。」希望了解問卷內容，所以我們也會向各位的家長報告，敬請見諒。

第一題）有沒有關於○○○同學的資訊？

有・沒有

選擇有，請回答下列問題；選擇沒有，請前進至第二題。

你曾經親眼看到

○○○同學何時、何地、幾次、被誰，做了哪些事情？

就算看起來像是在開玩笑，只要你曾經注意到，就請寫下來。

此外，最近一兩個星期，○○○同學有沒有發生什麼特別的事？

你曾經親耳聽到

就算是傳聞也無妨，

你曾經從誰那裡聽到什麼樣的事？

第二題）請寫下你想要傳達的訊息、想要商量的煩惱。

第三題）關於○○○同學，如果可以，請寫下你現在的心情。
寫給家人的訊息也可以。

謝謝！之後如果想到任何事，或者想說任何話，請告訴老師或家人。感謝協助。

____年____班 姓名_____ ※ 亦可不記名。

請將問卷放進信封裡，交給導師。

因此，公開訊息的範圍不該由學校全權處理，應該要與被害者及其家長。尤其是孩子若是因為事件發生而過世了，則需要與被害者最親近的家長討論後，再行決定。

原始調查之所以重要，還有下列優點。根據調查內容，可以透過「第三者驗證委員會」等組織，將霸凌行為區分為「屬於學校指導的部分」、「屬於刑事案件的部分」，將事件釐清。讓校方去負責學校無法處理的刑事案件，絕對不是一件好事情。

請在發生類似的不幸事件時，使用我們所規劃的問卷調查。

溫柔、善良的孩子 是很辛苦的

霸凌自殺事件發生，經常會出現這樣的報導，讓我不禁懷疑起自己的耳朵。

「不懂得生命的可貴。」

「因為痛苦就輕生，是十分衝動且缺乏想像力的行為。」

「明明是只要找大人商量就可以解決的事……」

「無法求助，是不是因為溝通能力不足？」

甚至還有「家長的教育方式有問題」等等，都是一面倒地責備被害者的內容。

有人說：「現在的孩子，把生命看得太輕了。」也有人說：「受到可以不斷『重來』的電玩遊戲等等的影響，孩子們才會輕視生命」、「孩子們誤會生命取之不盡，才會做出無法挽回的事」。的確，或許有些孩子有錯誤的觀念，但是不是每個飽受霸凌之苦而過世的孩子都是如此的。

可以肯定的是，不是每個孩子都是「自己主動，以輕忽的態度結束自己的生命」，他們是在難以忍受的「人權侵犯」下，遭受了身體與心靈的暴力。他們一定也希望自己可以活下去。然而，在想要解決卻無法解決的情況下，他們失去了一絲的希望，才會因而被逼上了絕路。

有人會拿因病過世的孩子，與飽受霸凌之苦而過世的孩子們互相比較。甚至有人會認為因身體上的疾病而過世的孩子是「一直到最後都很努力」，因而批評心靈受創而過世的孩子卻是「過於軟弱」！此外，心理的疾病一旦惡化，一定會影響身體。包括失眠、無法思考、注意力無法集中、失去生存意志等等，甚至會產生身體的倦怠、麻痺、無力、步行困難、呼吸困難等等的狀況。

演變為這樣的狀況，是一件令人感到相當恐怖的事情。更何況是還沒有成熟的孩子，相信他們所經歷的痛苦，絕對是遠遠超乎我們的想像。自尊心被剝奪，沒有人可以幫助自己的那種絕望……

請各位現在，再次試著去想像他們「內心的痛苦」。

這樣的行為 還稱作「霸凌」嗎？

從以前就已經存在的霸凌行爲，近年有複雜化、巧妙化的趨勢，而且程度可以說是越來越殘酷。光是從霸凌的手法上來看，有時候甚至會讓人產生質疑，這種情況還能一如以往的把它叫做「霸凌」嗎？

有人說網際網路化之後，是使霸凌更加惡劣的主要原因之一。從手機、網路成爲孩子們生活的一部分、深入孩子的日常生活，

霸凌的殘虐性已經遠遠超越大人們的想像，使得孩子們的心靈與生命暴露在危險之中。

舉例來說，「拍攝對方的裸照，恐嚇對方『要把照片 P O 到網路上』」的例子急速增加。這就已經不是「霸凌」，可以視爲是「犯罪」了吧。

我們長期以來將「霸凌」定義爲「對其他人的心理與身體施以暴力」。然而，現代的霸凌已經超越「暴力」的範疇，即使把它定義爲「虐待」也不爲過。深深傷害對方的心靈與身體，踐踏對方的自尊心，剝奪對方思考能力與生存意志——這樣的行爲已經可以說它是「虐待」了。

「虐待」一詞的意義是「對自己應該要保護的人，長期的暴力相向、惡意捉弄和視而不見」。如果刪去前半句「對自己應該

要保護的人」，再對照上述的意義，將「飽受『霸凌』之苦而自殺」改為「飽受『虐待』之苦而自殺」的話，我認為，後者反而比較合理。

希望大人可以再次地與孩子一起，去確認網路的霸凌是多麼的卑劣、嚴重與危險。或許這不應該由大人單方面告訴孩子，而是應該由大人與孩子一起觀察網路與手機的世界，一起去確認。

我相信關於「霸凌」與「犯罪」之間的界線，往後會出現更多的討論。為了避免原本應該屬於「犯罪」的行為被輕忽為「霸凌」，我會繼續追求慎重的處理。因為越來越多人討論霸凌，反而更具建設性。

比任何事都要來得重要的是，我們必須著眼於擁有什麼樣心靈的人，會以什麼樣的方式使用這一工具，我們必須要去找出解決對策。

大人該怎麼做， 孩子們才不會封閉自我的心靈？

「應該可以把霸凌的事告訴這個人吧」、「只要找這個人商量，他應該會想辦法幫我吧」孩子們是這麼看你的嗎？

很遺憾的，即使是站在第一線的老師們，也幾乎沒有人「在霸凌問題方面能夠獲得孩子們全面的信賴」。

儘管「遭受霸凌時要找大人求援」是目前事件發展的因應對策，但就現況來說，還是有執行面上的困難。

也就是說，孩子們必須得靠自己來解決霸凌的問題。

其實，可以很容易去想像，光靠孩子們的力量要解決霸凌問題，是多麼困難的一件事。大人之間或許可以做到「維持表面上的風平浪靜」與「道不同，不相爲謀」的處事態度；然而對每天都必須同處一個教室裡的孩子們來說卻是無法辦到，所以問題才會如此每況愈下。

或許聽起來有些危言聳聽，但是希望大家能夠了解「在幾乎是生活全部的學校裡所發生的霸凌，對孩子來說是難以忍受的痛苦，也是顯著的人權侵犯」。尤其是在一個年級只有一班的情況下，無法採取「換班」的措施，等於是讓孩子「無處可逃」。

不僅如此，對那些憧憬社團活動而入學的孩子、爲符合爸爸媽媽期待通過嚴格考試的孩子，即使霸凌很痛苦，也無法讓他們

立即下定決心選擇轉學一途。他們大多沒有思考過「不要上學」這個選項，也沒有想到「自由學校」*（Free School）這條路。說得誇張一些，如果孩子現在讀的是與將來職業有直接相關的專業學校，那麼就等同於是要孩子放棄他們人生的夢想。

因此，爲了孩子們的前途，教育界全體人士必須保障孩子們的安全。因此，大人的力量不可或缺。大人們是否能夠做出適當的因應，將會大大地左右孩子的未來。

解決霸凌所需要的是，陪伴孩子的人除了具備知識能力之外，他的「想像力」與「心靈」也同樣重要。只要陪伴孩子的人「心靈」與「知識」兩者兼備，就能解決霸凌的問題。

即使知識再怎麼豐富，如果只是重複做流於形式的應對進退，就有可能會傷害到孩子。內心受創的孩子，可能會就此對大人封

閉起心靈。

以我自己為例，我的孩子好不容易才讓我接收到「我被霸凌了，幫幫我」的訊息，卻很遺憾地，我無法拯救我的孩子。因為當時我沒有「發現霸凌該如何處理」、「有哪些方法」等的正確處理知識。所以，希望大家能夠盡可能增進自己的「心靈」與「知識」的力量，讓自己成為一個兼備的大人。

*自由學校（Free School）：日本的自由學校（類似台灣的中途學校），有別於歐美隸屬學校系統的自由學校，以收容「不登校學生」與促進輟學生繼續學習為目的的民間機構。

4

孩子們 給大人的訊息

之前，我在學校的演講活動後，都會告訴大家：「如果大家

心裡有希望老師、大人們知道的事情，可以告訴我。」我會請孩

子們寫下感言。其中，有些感言對大人來說十分的犀利。

在這裡我將介紹一些感言，希望能讓大家了解到孩子們的觀點、感受孩子們的心情。

不要只顧你們自己想要怎麼樣就怎麼樣，

也希望你們能好好地為我想想。 （小六女生）

小孩不是東西，

是有生命的，希望你們能多聽我說。 （小六女生）

不要拿我跟其他人比較。 （小六女生）

不要只會生氣，請稱讚我、溫柔對我。 （小六男生）

希望你們聽我解釋。 （小六男生）

不要老是偏袒某人。 （小六女生）

霸凌很討厭，希望你們能幫助我們消除霸凌。 （小六男生）

如果有人被霸凌，

希望你們聽他說、請保護他的心靈。 （小六男生）

大人明明不懂小孩的心情，

卻都覺得自己是對的。 （國一女生）

雖然大人跟老師都說：「不要霸凌！」

可是自己也會霸凌。

希望你們以身作則。 （國一女生）

希望老師可以再找我單獨談話，

因為……我想老實告訴老師目前為止所發生的「霸凌」。

（國一女生）

希望你們不要擅自決定，

什麼做得到、什麼做不到。 （國一女生）

希望你們不要突然發飆。 （國二男生）

希望可以增加有關霸凌的課程。 （國三男生）

請多多觀察、

好好了解每一個學生。 （國三男生）

被霸凌的人，

應該不敢告訴爸爸媽媽還有老師。

請多看看被霸凌的人。

請多注意被霸凌的人。 （國三女生）

不要一味地要求我們接受你們的想法與意見。

老師們都會擅自做主，

即使我們不同意。 （國三女生）

結語

面對霸凌問題不逃避，等於是每天都在挖掘自我的失敗——了解我為什麼無法保護自己的孩子，而我的經驗往後又能如何加以活用？

學校的老師、孩子們、家長會以及從事兒童福利相關工作的人士，讓我學會了這些事情。

當我越是能夠了解我的女兒當時有多麼痛苦，我越是能感受現在的孩子們所懷抱的痛苦。

其中，我曾經看過一則文章。那是二〇〇九年一月七日，刊

載於《神奈川報》「讀者・社論欄」的文章。標題是「被霸凌的時候，我感覺度日如年」，作者是當時二十八歲的上班族佐藤雪子小姐。

因為老實說出來，媽媽會傷心；因為老實說出來，爸爸會難過，所以我什麼話都說不出口。儘管從十四歲到現在，已經過了十四年了，然而有些事情，我還是不敢告訴爸爸媽媽。

我曾經被霸凌。因為其他同學的媽媽們彼此感情都很好，所以我被排擠在外了，做什麼事都只能靠我自己一個人。我只敢在浴室裡流淚。

爸爸媽媽曾經說，無論發生什麼事都要告訴他們，無

論好事、壞事、高興的事、難受的事，都要告訴他們。然而，我認為把事實封印在內心深處，是我當時唯一所能盡的孝道。我除了相信時間會解決一切之外，或許我也在等待，有人留意到這件事。

現在回想起來，即使只是人生中短暫的瞬間，但如果覺得痛苦，就會覺得時間有如十倍、二十倍般的漫長。找不到答案的日子，更是讓人覺得路途遙遠。

我想要告訴全國的老師們，有時候孩子們雖然不敢告訴爸爸媽媽，但是也會希望老師能夠留意到這件事情。因為孩子們所能依賴的只有老師了。

(《神奈川報》提供)

被霸凌的經驗，在長大成人之後依然會殘留在心裡。正因為我們要保護孩子，我才會大聲疾呼，強烈希望能夠解決這個問題。

我的女兒香澄，在過世前四天曾經告訴我：「溫柔的心最重要。」這句話至今仍烙印在我的腦海。我認為這是香澄透過她青春的生命所留下來的最重要訊息。然而，尋找這句話的意義並不容易，即使到現在我仍然還在錯誤中嘗試、學習。

我認為，這句話想要傳達的訊息或許是「人緣」。人活在這世上，無法獨自生存，依靠的是人與人之間的緣分。我不禁這麼認為——人無法獨自生存，必須互相連結、互相扶持，其中「最重要的」，就是擁有「溫柔的心」。

我推動的 N P O 法人 Gentle Heart Project，字面的意思是「溫柔心靈計畫」。希望這句話能成為解決霸凌問題的契機之一。

以 Gentle Heart（溫柔的心）將人們串聯起來，讓社會變得舒適、友善，希望許多人可以感受到，這樣的生活才是快樂、幸福的。

二〇一三年三月底

小森美登里

各縣市反霸凌投訴專線

縣市	教育處（局）電話
基隆市	02-2432-2134（特教科）
臺北市	02-2725-2751（軍訓室）或 1999 服務專線
新北市	0800-580-780
桃園縣	0800-775-889
新竹市	0800-222-805（僅服務新竹市市內電話）
新竹縣	03-551-8101#2810（學管科）
苗栗縣	037-322-150 或 1999 服務專線
臺中市	0800-580-995
南投縣	049-224-4816（學管科）
彰化縣	04-835-7885（學管科）
雲林縣	05-535-1216（學管科）

被霸凌支援管道

- 向導師、家長反映（導師公布聯絡電話及電子信箱予學生及家長）
- 向學校投訴信箱投訴
- 向縣市反霸凌投訴專線投訴（如第 141-142 頁）
- 向教育部 24 小時專線投訴（0800-200-885）
- 於校園生活問卷中提出
- 其它（警察、好同學、好朋友）向學校反映
- 向教育部防制校園霸凌專區留言專區反映

※ 資料引用來源：教育部認識校園霸凌專區 (<https://csrc.edu.tw/bully/index.asp>)

嘉義市	05-222-4741 (督學室專線)
嘉義縣	05-362-0113
臺南市	06-295-9023
高雄市	0800-775-885 (僅服務高雄市市內電話)
屏東縣	08-734-7246 (督學室專線)
宜蘭縣	03-925-4430 (學管科)
花蓮縣	03-846-2775、03-8576-387
臺東縣	0800-322-002 轉 2226
澎湖縣	06-927-2415 (學管科)
金門縣	082-325-630 (教育處)
連江縣	08-362-5171#26 (學管科)

※ 資料引用來源：教育部認識校園霸凌專區 (<https://csrc.edu.tw/bully/index.asp>)

一個沒有霸凌的教室

いじめのない教室をつくろう

作 者 小森美登里

譯 者 賴庭筠

責任編輯 林信聿

執行企劃 陳郁汝

美術設計 林芳如

內頁排版 辰還彩藝

董事長 孫思照

發行人 趙政岷

總編輯 余宜芳

出版者 時報文化出版企業股份有限公司

103台北市和平西路三段二四〇號四樓
發行專線 (〇二) 二三〇六六八四二
讀者服務專線 (〇二) 二三〇三三一七〇五

(〇二) 二三〇四七一〇三
讀者服務傳真 (〇二) 二三〇四六八五八
郵撥 一九三四四七二四時報文化出版公司
信箱 臺北郵政七九九信箱

法律顧問 理律法律事務所 陳長文律師、李念祖律師

印 刷 盈昌印刷有限公司

初版一刷 二〇一四年四月十八日

定價 新台幣二四〇元



行政院新聞局局版台北市業字第800號
版權所有 翻印必究
(缺頁或破損的書，請寄回更換)

國家圖書館出版品預行編目資料

一個沒有霸凌的教室 / 小森美登里作；賴庭筠譯。
-- 初版。-- 臺北市：時報文化，2014.04
面；公分。
譯自：いじめのない教室をつくろう：600校の先生と23
万人の子どもが教えてくれた解決策

ISBN 978-957-13-5944-1(平裝)

1. 校園霸凌 2.學校管理 3.學校輔導

527.4

103005969

IJIME NO NAI KYÔSHITSU WO TSUKURÔ

Copyright © 2013 by Midori KOMORI

First published in 2013 in Japan by WAVE PUBLISHERS CO., LTD.

Traditional Chinese translation rights arranged with WAVE PUBLISHERS CO., LTD.

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

All rights reserved.

ISBN 978-957-13-5944-1
Printed in Taiwan