

# 「いじめ後遺症」は「弱さ」ではなく、生き延びた証

## 「過去のことではない」 10~40 年以上続く「いじめ後遺症」 252名の当事者の声と実態調査から見たもの 家族や周囲の適切な支援で改善は2倍以上に。

### ●エビデンスとしての「いじめ後遺症」

文部科学省 2024 年調査では、いじめ認知件数が約 77 万件と 4 年連続で過去最多を記録した。しかし、「いじめ」は、学校を卒業したから終わりではなく、その後、40 年たったのちも、うつ病のリスクは 1.95 倍、自殺傾向は 2.21 倍に高まるという研究結果(2014 年 滝沢ら)もある。いじめ被害に合った人が長期に渡る深刻な心身への影響(いじめ後遺症)とひきこもりの関係も指摘されている(SHIP!第 4 号「いじめ後遺症と長期ひきこもり」)。しかしながら、その社会的認識は薄く、当事者も被害者責任論や恥の意識から、自ら声をあげ、過去を語ることはほとんどない。

5 月 19 日(火)に開催された、第 1 回 SHIP!SPACE 講座「いじめ後遺症を生きる」。後遺症当事者のイナさん、瀬尾さんは、後遺症当事者として、卒業後も 20 年近くに渡って続く自身の苦悩と痛みを語り、「いじめ後遺症」を社会で見過ごされがちな課題として問題提起を行った。

### ●「いじめによって 加害者は何も失わない、失われるのは被害者の人生です」

後遺症当事者のとしさん(SHIP!編集部)は、イベントの最初に共に誰も座らない椅子(エンパティチェア)を置いたことに触れた。「いじめ被害により今も動けない方、いじめで命を失った人たちの自分なりに考えて空の椅子を置こうと思いました」とし。また、SHIP!第 3 号で取材執筆した「旭川市女子中学生いじめ自殺事件」について、当事者は、いじめ被害から 1 年半後に自死されたことに対し、「いじめとの因果関係」を認定した「再調査委員会」5 名の専門家によるシンポジウムを引用。旭川いじめ自殺事件の被害者にとって、日記、SNS を追っていくと、被害から自死に至る時間(1 年半)は、心の傷が癒える時間(ケアの時間)に全くなっていなかった事実を伝えた。PTSD(心的外傷後ストレス障害)は、いじめ直後よりも、時間がたってから発症するという斎藤環さんの言葉を引用。「いじめによって加害者は何も失わない、失われるのは被害者の人生です」

人生を奪われたまま、声も上げられない、いじめ被害とひきこもりの実態を念頭に置いてほしいと訴えた。

エビデンスとしての「いじめ後遺症」  
東京大学大学院・滝沢龍氏のコホート研究

<p><b>約2倍</b> 精神疾患リスク</p> <p>7~11歳でいじめ被害を受けた被害者は40~50代でも精神疾患リスクが約2倍</p>	<p><b>40年以上</b> 社会・経済・心理的な苦しみへの射撃</p> <p>幸福感・対人関係・雇用・資金まで長期にわたって悪影響が持続(ロンドン大学コホート研究)</p>
---	--

出典：東京大学大学院・滝沢龍教授参加 ロンドン大学コホート研究



「SHIP!」3号  
「学校問題とひきこもり」

「旭川いじめ自殺事件」について  
直接のいじめ被害から1年半後の自殺に  
「いじめとの因果関係」を認定した  
「再調査委員会」5名のシンポジウムより

「SHIP!」4号  
「いじめ後遺症と大人のひきこもり」より

「いじめによって  
加害者は何も失いません。  
失われるのは  
被害者の人生です」  
(精神科医・斎藤環さん)

写真撮影・つくば  
ダイアログハウス

## ●いじめ後遺症は、弱さの問題ではなく、自分を守るための防衛反応

いじめ後遺症ドットコムのイナさん(32)は、冒頭、「いじめを受けたことのない方にも、もしかしたら身近な人がいじめ後遺症を抱えているかもしれないと想像しながら、聴いてもらいたい」と伝え、いじめ後遺症への誤解を強く訴えた。

「後遺症を抱えてしまうのは本人の弱さではありません。いじめを耐え抜いた証、自分を守ってきた盾が後遺症として今も残っている状態です」(イナ)のこの言葉は、いじめ被害者、後遺症当事者としての実体験からだ。



## ●「いつまで過去のことを」ずっと話せなかった理由

中学のときのいじめから、「自分はみんなと違う人間だ」と加害者に植え付けられた思い込みを抱えたまま、高校・大学に入学。「どうせ仲良くなれない」と関わる前から容姿や雰囲気でも偏見を持ち、一部の人のしか関わらなかった。いじめ体験やいじめ後遺症は、自分の弱さ・恥ずかしいことと捉え誰にも話さず生きてきた。

大学生になって、初めて自らのいじめ体験やいじめ後遺症の話をして「いつまで過去のことを」と言われ、理解されることはなかった。誰にも話せない苦しみも抱えながら生きてきた。

## ●加害者に言われた言葉を、自分自身に言っていた

いじめ当時、加害者の言いなりになるしかなかった、耐えたりなんとか抵抗したりしても、どうにもならなかった。いじめ解放後も、気がつけば、「自分は〇〇だから」と加害者に言われた言葉を、自分自身に言っていた。周りの目が気になって、やりたいことに挑戦できなかった。

「それってもしかしたら、相手に握られていた「いじめの主導権」から、自分の「人生の主導権」まで、渡してしまっているのかもしれない」(イナ)

けれども、私たちは「自分が感じている気持ちを大切にすること」もできる。

「たとえば、いじめに対して怒りを持っていることも、自分の人生(自分自身)を大切に思っている証、主導権を取り戻す第一歩ではないか。自分の気持ちを正直に感じていいと思えることで、行ってみたかったライブ、一人旅、ジム通い、活動を通してやりたかったことにも挑戦できた」とイナさんは話す。



## ●「ほかのいじめ被害者はどうしているのだろう？」

そんな疑問から、「いじめ後遺症ドットコム」を立ち上げ、SNSで、いじめ後遺症に関するアンケートを作成したイナさん。結果、約5年間(2021年5月~2026年3月まで)、いじめ経験者252名の有効回答を得た。その声は切実なものだった。「症状の大元を辿るといじめだった」「いじめを受けた当時よりも、時間が経つにつれて年々ひどくなっている」「いじめは犯罪という認識が広まってほしい」。

また、「アンケートを通して、体験や後遺症を話せた」という声が続いている。なかには、「ここでしか話せなかった」という切実な声もあった。「声を出せなかった方がまだまだたくさんいる。アンケートはこれからも続けていきたい」とイナさんは話す。

A screenshot of the website 'いじめ後遺症ドットコム'. The header is green with the title in white. Below the title, it says '主宰: イナ 漫画・イラスト: かげばね 陽朱K さん'. There is a paragraph of text about the website's purpose and a QR code in the bottom right corner. The URL 'https://sites.google.com/view/ijimekouisyuu' is visible at the bottom.

(いじめ被害の経験から SNS への活動へ一歩を踏み出すまでの軌跡、252 名の調査結果は、講座のアーカイブ動画をご覧ください)

## ●いじめ体験や後遺症を話すことがタブーになっている世の中を変えたい

### いじめに合ったからと言って影に隠れなくていい

「現在は、いじめ体験や後遺症を話すことがタブーに感じられる世の中ですが、話せる世の中に変えたい」とイナさんは訴える。イナのニックネームは、「いじめなくしたい」の頭文字をとった。「いじめ後遺症という概念を早く知り、支援を受けるべき状態という認識が持てていれば、自分の人生も変わったかもしれない」。自身の後悔もイナさんの周知活動の源にある。いじめの影響を受け、怖くなって行動が難しくなっている人もいるかもしれない。「自分が弱いから今もひきずっているのだ」と責めることもあるかもしれない。それでも、今あなたは生きている。それだけ傷ついたということ。いじめで怒りを持っているのは、自分の人生を大切に思っているから。人生の主導権を取り戻す第一歩だ。

いじめ被害にあったからといって、陰に隠れて生きなくていい。いじめ後遺症は、あなたが生き延びてきた証。いじめに耐えて生きてきた自分に誇りを持っていい。あなたと同じように、いじめ後遺症を抱える仲間がいる。私もあなたの仲間です。イナさんのメッセージは、「あなたはひとりじゃない」と呼びかける。

## ●いじめ後遺症から地獄の引きこもり生活突入 自分の手で事実をあきらかにしたい

いじめアクティビストの瀬尾りお氏からは、自身が16年にわたり重ねてこられた当事者研究の資料をもとに、「いじめの再定義」や、被害者を責める現状の打破、および加害者への厳罰化(法制度の見直し)の必要性について極めて重要な主張がなされた。

いじめの苦痛の中で生まれた疑問「そもそもアレはなんだったのか?自分の手で事実をあきらかにしたい」。

いじめの手記を調べるために、行ける図書館に全て行った。「いじめ」がタイトルに含まれる本全て目を通し、被害者と加害者の手記を読み漁った。手記に共通するものに、私がほしい説明であるはずと思った。しかし、いじめの事例を読むたびに、自分自身のいじめの経験がフラッシュバックする。忘れることで癒えようとする傷口を自分で開くような行為だった。だがそれ以上に「事実を知りたい」という気持ちが痛みを上回った。

そしてわかったことは、被害者が共通して描写していたことは、強い罪悪感 だった。「いじめられたのは自分が悪かったから」「いじめの原因は自分にある」。



## ●予想を裏切った加害者の心理～私の加害者像が変わった～

加害者の手記には、「自分たちは正しい!という圧倒的快感に吞まれていた」という記述があった。

表現の違いはあれ、「自分が正しい(正義感)」「いじめが 楽しい(快感)」の描写だった。加害者も良心の呵責に苦しんでいるという調査前の予想を裏切る結果だった。

**「いじめをしたいがために問題をこしらえる、そういう流れがあるのではないかと思いました」(瀬尾さん)**

被害者は「自分が悪い」、加害者は「自分が正しい」。被害者は深刻な苦痛、加害者は圧倒的快感。いじめをする“共通の理由”は無いが、“共通の利益”ならある。加害者が口にするいじめる理由に共通点は無いが、いじめによって快感を得ていることは共通した。いじめ加害者の目的は快感であり、善悪を正すことではないのだ。

間違った紐づけが行われていたことを、伝えたい。それが著書『いじめからの逃げ方』の執筆だった。

## ●引きこもりを脱却できた理由～自分が不幸であることを自分自身が許さない～

その後、瀬尾さんは、ひきこもりからの脱却をはかった。そこにあったのは自分を取り戻すための「怒り」だった。「助けてもらうのではない、助けるのだ」というスタンスも発見した。誰かに頼まれて生きるのではない、自分が生きたいから生きるという主体性を取り戻すことが重要だった。

**「自分が不幸な状態にあることを、自分自身が許さない それは言葉にするなら“怒り”(瀬尾さん)**

自分をとりまく周囲(広義の自分)ごと、自分を幸せにする戦いのために、自分の未来を勝ち取る戦いに挑む力(怒り)を

得ることが大切だ。ご飯のひと匙を飲み込む、ドアを開ける、そんな小さな動作でも、戦う意志のもとに行えばそれは勝利に至る道を舗装する一枚の岩となるのだと、瀬尾さんは強く語る。サポートする人は、自分の幸せを勝ち取る戦いの炎を吹き消さず、燃え立たせてほしい。

「何が自分を生き残らせてくれたのか」瀬尾さんの16年間にわたる自分研究は、絶望の淵から、自分自身の未来を取り戻すための戦いだった。そこから導き出した「いじめの新定義」は、「快感を目的として正義をかたり攻撃する行為」。加害者の目的は、「快感」であり、善悪を正すことではないということ、を、「いじめ」に関するさまざまな手記から導き出し、一冊の本にまとめたのが著書『いじめからの逃げ方』だった。

## 【いじめ後遺症当事者によるトーク】

中央には、SHIP!第4号「いじめ後遺症と大人のひきこもり」の表紙絵、「窓辺の少女」（絵・横前征史）が飾られた。横前さんは、大阪から参加された後遺症当事者として発信。30代から40代にかけて、死にたい、苦しいとノートに書きつづった生きづらさから、どのように自分の「生きやすさ」を導いてきたかを語った。

### ●いじめに公正中立はないということ

いじめは洗脳、いじめは味方がいないと思わされるという状態像として、「世界にひとりぼっちだな」と感じてしまう恐ろしさを実体験に触れたとしさん。（善悪をわからなくさせる）としさんのいじめ被害では、被害者のとしさんが謝って終わることもあった。その苦しさを「はだしのゲン」に喩えた。中立公正、お互い謝って終わり、握手して終わりではない。「被害も加害もないということは絶対はない」（とし）瀬尾さんも「被害者に謝らせることは倫理的に



登壇者が着用している「ピンクシャツ」は、世界的な「いじめ反対」の意思表示である『ピンクシャツデー』にちなんだものです。右手前のとしさんは、いじめで命を落とした人々や、ここに来られない人への想いを込めて「黒い服」を選びました。

ありえない」と強調。イナさんは、SHIP!第3号の表紙絵、第2号のART『戦国!登校拒否』を描いた、当事者のこつめたるんさんのチャットの言葉を引用。「いじめられる側に変化を強いて、結果いじめた側が守られてしまうような構図があるように感じます」。さらにいじめ二次被害について、「（いじめから）何年もたってるのに、大学生になって、中学のいじめの話をしているのは、あなたがずっといじめのことを引きずってるからだ。それはあなたの弱さでしょう」と言われたエピソードを語った。「被害者が何年も前のいじめのことを泣き寝入りして終わらせようとする、加害者はお咎めなし。そんな社会を変えたいと思った」（イナ）

### ●望まれる周囲のかかわりとは？～想像を絶する痛みがあったことを受け入れてもらえること～

いじめを受けていない人が、いじめを打ち明けられたらどうかかわるか。

「いじめの苦しさは、いじめを受けていない人にはわからないと思うが、想像を絶する痛みがあること、その痛みの重さを矮小化することなく、本当にこの人は死ぬほど苦しいんだ、死よりつらいかもしれない、そのくらいの痛みの深さを肯定してほしいです」（瀬尾）

「励ましやアドバイスはいらない、ただ聴いて、受け止めてほしいです」（イナ）

さらにイナさんからは、当事者の声をふまえた望まれる支援について、「家族・友人など」「学校」「病院」「国」それぞれに対して、被害者ケア中心の「いじめ後遺症」支援を訴えた。実態の見えない現状に対し、国はいじめ後遺症の実態調査を進めることを要請するとともに、後遺症のさまざまな症状から生じる影響にも着目。当事者と家族を、精神的にも経済的にも幅広く支援する必要性を強調した。

## <参考図書・サイト>

●長期ひきこもりと「いじめ後遺症」との関連は、季刊「SHIP!」第4号「いじめ後遺症と大人のひきこもり」で大きく取り上げています。

<https://shiphiki.jp/2026/01/19/5142/>

●瀬尾さん著「いじめからの逃げ方」はAmazonで購入可能です。

●イナさんが主宰する「いじめ後遺症ドットコム」はこちらからアクセスください。いじめ防止と支援拡充の署名も受け付けています。

<https://sites.google.com/view/ijimekouisyou/>

<受講者からの反響> 受講者(当事者、ご家族、支援者、一般)のアンケートからも大きな反響が多数寄せられました。



## ● いじめ体験の痛みの深さ～命を懸けた発信への敬意

- 「いじめ体験を話すことがどれだけ苦しいことがわかります。過去ではないということ。それを登壇者それぞれが熱量をもって話されていることを強く感じました。おそらく、なんとか生き続けるために必要な、命を賭けた発信なのだと思います」
- 「数十分の発表には、イナさん、瀬尾さんの人生をかけた闘いの歴史がありました。(中略)これらすべてのことが、今も苦しみが続く当事者の光になりうると確信しました」
- 「『人生の主導権は自分にある』『いじめ=快感を目的として正義をかたり攻撃する行為』お二人の、筆舌に尽くしがたい経験からの珠玉の言葉が、大きな指針をいただきました」
- 「瀬尾さんの『痛みの深さを肯定してほしい』といったことがとても印象に残りました。痛みの深さを想像できる人になりたいと思いました」

## ● 新しい「いじめの定義」、加害者への捉え方(驚きと納得)

- 「瀬尾さんによる『いじめ』の定義は実に画期的なものです。従来の原因と結果という因果関係から把握するのではなく、行為それ自体が極めて醜悪な嗜虐趣味を満足させる目的として先立ち、因果関係をこじつけるといふ捉え方には発想の逆転が見て取れます」
- 「イナさんのいじめ後遺症に苦しむ方々の実態調査とその報告は、『いじめ』による痛苦がその只中に留まらず、その後の生活にも強い影響を及ぼすという事実を明らかにしてくれました」
- 「私が感じていた理解は、表面的で浅はかな理解だったということをも身をもって知らされたことはある意味ショックでした」
- 「いじめは『DVの構図』ととても似ていると思いました。加害者からの暴力により『自分はダメな人間なんだ』と思わされてしまうこと、そこから逃げるのが困難なことなど」

## ● 家族の葛藤と気づき

- 「『いじめ後遺症』を分かりやすく具体的に理解できました。娘の回復期での私への吐き出し=壮絶なト

ラウマ返し、に納得が이었습니다」

- 「親の私自身が、頑張れ、強くあれ、上を行け、の価値観で育ち、それを踏襲し、余裕なく、子どもを受けとめる度量のなかったことが悔やまれます」
- 「子どもは、はじめ、家族の機能不全から不登校・ひきこもりになったと思っていたんですが、本人の口からいじめが原因ということを知り、うまく対応してやれなかったことを悔やんでいます」
- 「当事者だけでなく、特に子どもに近いところにいる先生や親が知るべき内容だと感じた」

### ● 当事者・経験者のリアルな声

- 「私も時々、子供の頃に挙動不審さや、コミュニケーションのぎこちなさを笑いものにされた記憶が、数十年を経た今も蘇ることはあります」
- 「私は、『いじめ後遺症』という単語を知らなかった。いじめられた経験があり、いじめ後遺症と同じ症状に、見舞われています。自分が悪いわけではないことを、知れてよかったです。楽になりました」
- 「虐められるのは悪い事であり恥ずかしい事。そんな考えに支配されていたと思います。人に対してのトラウマや恐怖心をケアするのに他人との関わりが必要なのは、何とも皮肉な話だなと思います」

### ● 講座プログラム・絵の掲示・演出への感動

- 「プログラムとしても、横前さんの作品（実物の絵）を真ん中に展示したり『民衆の歌』を流したりと、登壇者の気持ちを大切にしながら参加者の感性に訴える演出もあって、素晴らしかったです」
- 「横前さんの絵、印刷物と本物はやはり迫力が違いますね。繊細さに圧倒されました。癒しとは表面的な単なる優しさではなく、心の奥に根っこをはった力強さがなければ成立しないものなのだと感じました」

### ● 社会や周囲に伝えたいメッセージ～理解できなくても、できることがある

- 「いじめ被害者への対応は常識と異なるということが認知されて欲しい」
- 「『弱いから虐められる。虐められたくないのなら自分を変える努力をなさい』変化を求められるのはいじめられている側で、虐めている側は守られるという歪んだ構図が更に被害者を追い詰めます」
- 「そのつらさを、理解できなくても（100%の理解は本人でなければ不可能）、否定せず、ただ聴くだけでも、受け止められたらと思います」

## 【いじめ後遺症を生きる】これまで出せなかった「声」をぜひ知ってください

知らないからこそ、知っておきたい「声」があります。本人の心情を想像する、学びの一步に。

（見逃しアーカイブ配信 6月9日(火) ～1か月間・視聴可）

「子どもは、いじめ後遺症を抱えているかもしれない、でもどう接していいかわからない」

「自分自身の生きづらさの正体を知り、少しでもラクになりたい」

「二次被害を起こさないための適切な支援を知りたい」

そんな方のために、本講座のアーカイブ（見逃し）配信を1か月間限定でお届けします。

ぜひひとりでも多くの方に関心を持っていただくことが、いじめ問題及び、いじめ後遺症、長期ひきこもりへの社会的理解を促す力になると考えます。専門的な知見、実態調査から導き出されたデータ、そして、命を賭けた後遺症当事者たちの声。いじめを経験した人も。経験したことのない人にも。

ぜひ一人でも多くの方にご視聴いただけることを願っています。

アーカイブ視聴のお申し込みはこちらから  
<https://shiphiki.jp/2026/03/30/5504/>



## 「いじめ後遺症」実態調査～252名の声から見えてきたもの～望まれる支援とは？ 「いじめ後遺症」当事者から、「いじめの新定義」を考える（2026年6月4日発表）

- 「いじめ後遺症」の深刻な実態。約半数が5年以上のいじめ被害。成人後も10～40年以上、苦しむ。
- いじめ当時、家族・周囲の支援が「ない」場合は未改善率50.4%。適切な支援で改善効果は2倍以上に。
- 「被害者自己責任論の打破」と「加害者への厳罰化(法制度見直し)」を提言。

【発表者】「いじめ後遺症ドットコム」主宰 イナ氏、いじめアクティビスト 瀬尾りお氏

【コメンテーター】 斎藤 環 氏(精神科医) 池上正樹 (ジャーナリスト)

【司会進行】一般社団法人 SHIP ひきこもりと共生社会を考えるネットワーク(共同代表)上田理香

いじめ後遺症とは、過去のいじめ体験によって受けた精神的・身体的なダメージが、いじめが終わった後も長期にわたり心身の健康や社会生活に悪影響を及ぼし続ける状態をいう。

一般社団法人 SHIP ひきこもりと共生社会を考えるネットワーク(共同代表 上田理香 池上正樹)は、このたび「いじめ後遺症」に関する実態調査結果(「いじめ後遺症ドットコム」が実施)及び、16年にわたるいじめ後遺症当事者研究を重ねてきた「いじめアクティビスト」の瀬尾氏からの提言により、これらの調査結果と当事者研究の知見を広く社会に周知し、社会全体での理解・被害者ケアの促進・加害者処罰への制度改革の必要性を伝えるべく、記者発表を行います。

### 【1】「いじめ後遺症ドットコム」主宰「いじめ後遺症に関するアンケート」主な調査結果

- 実態調査の実施期間:2021年5月～2026年3月
- 回答数:いじめ未経験4名を除く 252名の回答データを基に発表 分析にはAI(Claude)を使用

#### <アンケート調査からみる「4つの実態」と主要ポイント>

##### 1) 長期化する学校でのいじめ被害:約半数が「5年以上」泥沼化

いじめ被害を受けた期間は、約半数(49.6%)が「5年以上」と回答。発生場所の98.0%が「学校」であることが判明。学校という閉鎖的な空間において、いじめが早期に発見・解決されず、年単位で深刻に長期化していた実態がある。

##### 2) 9割以上が後遺症を自覚。自己肯定感の喪失やフラッシュバックで社会的孤立へ

具体的な症状(複数回答)としては、以下の3つが上位を占めました。「自己肯定感の低下」:84.4% フラッシュバック・悪夢:77.5% 「関係妄想(周囲が悪口を言っているように感じるなど)」:77.5% これらの精神的症状は、成人後の就労困難やひきこもりなど、深刻な「社会的孤立」に直結している。

##### 3) 大人の「いじめ後遺症」:30代～50代になっても10～40年以上続く苦しみ 約4割が改善せず

後遺症のある6割が30代以上(うち40代が2割、50代が1割)を占め、40代・50代になっても、約4割が「一切改善していない」と回答(40代の未改善率36.5%、50代の未改善率39.1%)。いじめが学校時代の問題ではなく、卒業後も10年、20年、時には40年以上に渡り、人生全般に影響を及ぼし続けていることが示された。

##### 4) 適切な支援で、後遺症改善は2倍以上へ

いじめ当時、家族・周囲の支援が「ない」場合は、未改善率50.4%。双方の支援が「ある」場合は、未改善率24.4%と、適切な支援による改善効果は2倍以上であることが示された。

## 【2】当事者研究からの提起:いじめアクティビスト・瀬尾りお氏の提言

いじめアクティビストの瀬尾りお氏は、16年間にわたる自身の当事者研究をもとに、現在の日本のいじめ対策が抱える「構造的欠陥」を指摘し、「いじめの再定義」と法制度改革を訴える。(参考図書 自著「いじめからの逃げ方」2012 静岡新聞社)

### 1) 「被害者が責められる」悪循環の構造(二次被害と加害者の野放し)

いじめ被害者が声を上げられない、あるいは成人後も苦しみ続ける背景には、社会に蔓延する「被害者責任論」がある。

- **一次被害・後遺症の悪化:** 周囲や学校の被害者責任論により「自分が悪かったのではないかと自らを責めてしまうことで、後遺症がさらに深刻化する構造。
- **二次被害と加害者の野放し:** 周囲の人間や学校、行政などの対応(学校側がいじめを認知しない、被害者が転校を余儀なくされるなど)により、被害者はケアのないまま孤立化。「加害者側がお咎めなしで野放しになる」という構造が維持される。

### 2) 現行法「いじめ防止対策推進法」の限界

2013年に施行された「いじめ防止対策推進法」には、加害者への罰則規定がありません。そのため、加害者は責任を問われない一方で、被害者だけが不登校やその後の「いじめ後遺症」によって将来や人生を奪われ続けるという、著しく不公平な構図が存在する。瀬尾氏は、いじめ加害者が責められ、罰則を設ける新たな法制度の設立を主張します。

### 3) 海外の先進事例に学ぶ「加害者厳罰化」の必要性

諸外国では、いじめは単なる「子ども同士のトラブル」ではなく、犯罪・人権侵害として厳格に対処されています。

- フランス: 加害者に対する罰金刑や禁錮刑の導入、加害者側の転校措置。
- 韓国: いじめ加害の履歴を大学入試(生活記録簿)に反映させ、将来に不利益を生じさせるペナルティ。
- アメリカ: 州法による違いはあるものの、いじめ行為そのものが「刑法に抵触する(犯罪行為)」として扱われる。

## ■参考■ 長期ひきこもりと「いじめ後遺症」との関係について(精神科医 斎藤環氏の指摘)

いじめ後遺症とは、体験がトラウマになり、PTSD(心的外傷後ストレス障害)などの症状を呈す。重い事例では、いじめ被害から10年以上を経ても再体験(いじめられる悪夢やいじめシーンのフラッシュバック)、不眠、対人恐怖に苦しみ、それが家庭内暴力や自傷行為、自殺企図に繋がるケースも少なくない。高齢化する長期ひきこもり当事者の中には、いじめのトラウマ(外傷体験)からくる、人や世界への強い不信感が存在する(季刊「SHIP!」第4号 2026)。しかし、長期引きこもり者は、ひきこもっているため声を上げられず、後遺症の存在はあまり知られていない。「いじめられた方に問題がある」という周囲の被害者責任論や、恥の意識は、本人を追いつめ孤立化させる構造を生む。

後遺症のエビデンスとしては、精神科医・滝沢龍氏らの研究(2014年)では、いじめ被害から40年後も、うつ病のリスクが1.95倍、自殺傾向のリスクが2.21倍に高まることが立証されている。



講座参考図書  
SHIP! 第4号  
特集「いじめ後遺症と大人のひきこもり」

## ■KHJ 全国ひきこもり家族会連合会の実態調査(2023及び2025)より■

### 【ひきこもりのきっかけ 上位4つ】

- **学校での人間関係50%**
- **学校でのいじめ・暴力29.2%**
- **家族関係 25.3%**
- **就職・転職活動の失敗20.8%**

### <中高年ひきこもりの声 KHJ 実態調査のアンケートから>

●集団を作って、その中で騒げる人を「普通」、集団から外れざるをえない人を「異常」とされてきたと思う。●中学時代の3年近くにわたる集団リンチなどのいじめによる対人恐怖症がひきこもりの一番の原因になっている。今も骨折させられた背骨が痛い。大人になってまで社会でいじめられたくないです。

**本人の平均年齢 36.9歳、本人調査では43.5歳 (KHJ2025 実態調査)**

ひきこもりの初発の開始年齢は、20歳前後で、この20年間大きな変化は見られない。若年期に始まったひきこもり状態が長期化し、中年期以降にまで持ち込まれている。

### ■ 本件に関するお問い合わせ先 ■

一般社団法人 SHIP ひきこもりと共生社会を考えるネットワーク <https://shiphiki.jp/>  
共同代表 コーディネーター 上田理香 池上正樹 SHIP 携帯 070-2647-2167  
〒170-0002 東京都豊島区巣鴨 3-16-12-301 FAX 03-5944-5290