

## 「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。
- 周囲の支援が「ない」場合は未改善率50.4%。適切なケアで改善効果は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)」を強く提言。

【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(所在地:東京都豊島区、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」に直結しています。

##### 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

上記の後遺症のある6割が30代以上(うち40代が2割、50代が1割)を占めた。いじめが学校時代の問題として終わるものではなく、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ることを意味する。

##### 4) 適切な支援とケアで、後遺症改善は2倍以上へ

いじめ被害の当時、家族・周囲(学校等)のどちらからも「支援が得られなかった」と答えた人は56.0%に上り、過半数が完全な孤立状態に置かれた。しかし、周囲や家族、双方から適切な支援・ケアがあった層では24.4%へと半減。早期・適切なケアによる改善効果は2倍以上であることが明確に示された。

## 【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ます。

### 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、本人を追い込み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 090-4058-4487 池上正樹 090-2569-1967  
〒170-0002 東京都豊島区巣鴨 3-16-12-301 FAX 03-5944-5290