

2026年6月4日(木)

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 主催  
厚生労働省 記者会見

いじめられても  
人生の主導権は自分にある

～「いじめ後遺症に関するアンケート」からわかったこと～

いじめ後遺症ドットコム イナ

# 本日の発表内容

お越し頂き、誠にありがとうございます。

本日は

- ① 「いじめ後遺症」とは(p2～4)
- ② 調査結果(p5～28)
- ③ 調査をふまえて要望(p29～30)

についてお話しさせていただきます。

なお、発表内容は、調査結果を基にした**いち当事者の見解**です。

**いじめ後遺症の資料のひとつ**として、おきき頂けると幸いです。

いじめ後遺症ドットコム  
イナと申します。

本日はどうぞ よろしく  
お願いいたします。



# ① 「いじめ後遺症」とは

# 「いじめ後遺症」とは①症状

- ▶ いじめ解放後も続く心身の症状のこと。診断名ではなく、主に当事者の間で使われ始めている言葉。傷つきによって、症状は人それぞれ異なると考えられる。

## いじめ当時

耐え難い 様々な傷つき体験



時間経過

## いじめ解放後

思い出す・悪夢による再体験



関係妄想



自己肯定感  
社会参加・対人関係  
などに影響

いじめが終わっても、続く苦しみ・・・。それが「いじめ後遺症」です。

# 「いじめ後遺症」とは②本人の弱さの問題ではない



~~自分が弱いから、  
今もひきずって  
いるのかな？~~

# 「いじめ後遺症」とは③エビデンス



- ▶ いじめ後遺症には、強力なエビデンスがあります。

## エビデンス

**東京大学 大学院 滝沢 龍 准教授とキングス・カレッジ・ロンドンのコホート研究(2014年)**

7歳時や11歳時にいじめを経験した7771名が50歳になるまで追跡調査。

約40年後も、うつ病1.95倍、不安障害1.65倍、自殺リスク2.21倍と判明。人間関係の薄さや、経済的困窮、生活満足度の低下にも影響。

幼少期のいじめの影響が中年期まで続くことは、研究で明らかになっている。

➡ **決して、本人の弱さの問題ではない！**



- ▶ 最近では、子ども期のトラウマが多大な影響を与えるとして、複雑性PTSD\*(長期・反復的なトラウマによる精神疾患)やACEs(逆境的小児期体験)などの関心が高まってきている。

トラウマで  
扁桃体や海馬、  
前頭前野が変化



\* WHOの新診断基準「ICD-11」に掲載され、2022年から国際的に診断名として正式に認められた疾患。

## ② 調査結果

ご協力  
ありがとうございます

# 「いじめ後遺症に関するアンケート」



公開日

2021年5月からWEBにて公開

作成協力

かげばね陽朱Kさんと共同作成

回答条件

いじめ経験の有無関わらず回答可能 おひとり様1回まで



複数選択

【問4】いじめを受けた環境、【問9】症状は複数選択可能

症状の  
選択肢

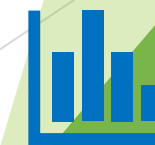
私自身と仲間の症状を参考(選択肢にない症状が上位の可能性あり)

回答数

2026年3月時点 256名(男性79名/女性168名/その他9名)

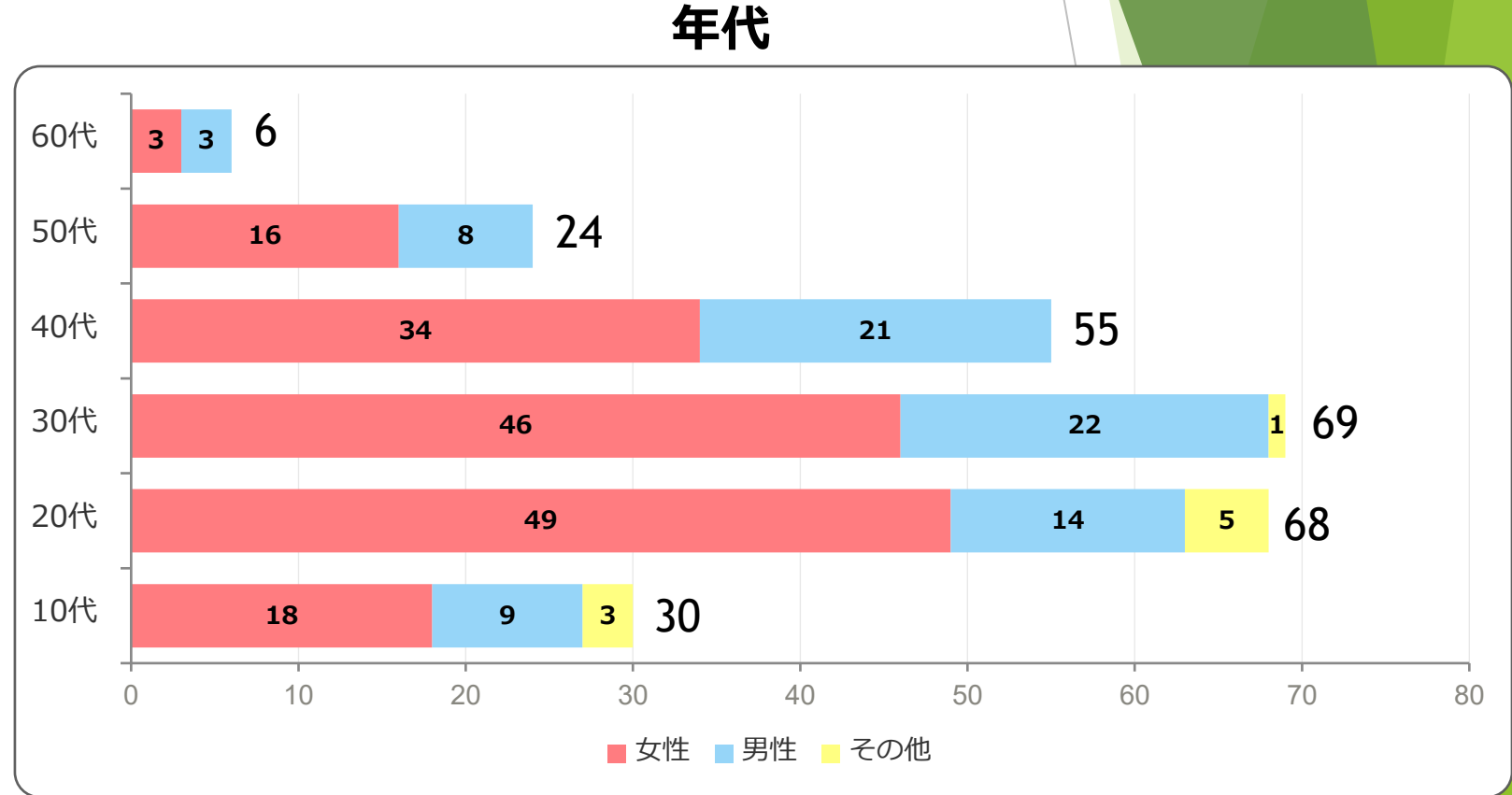
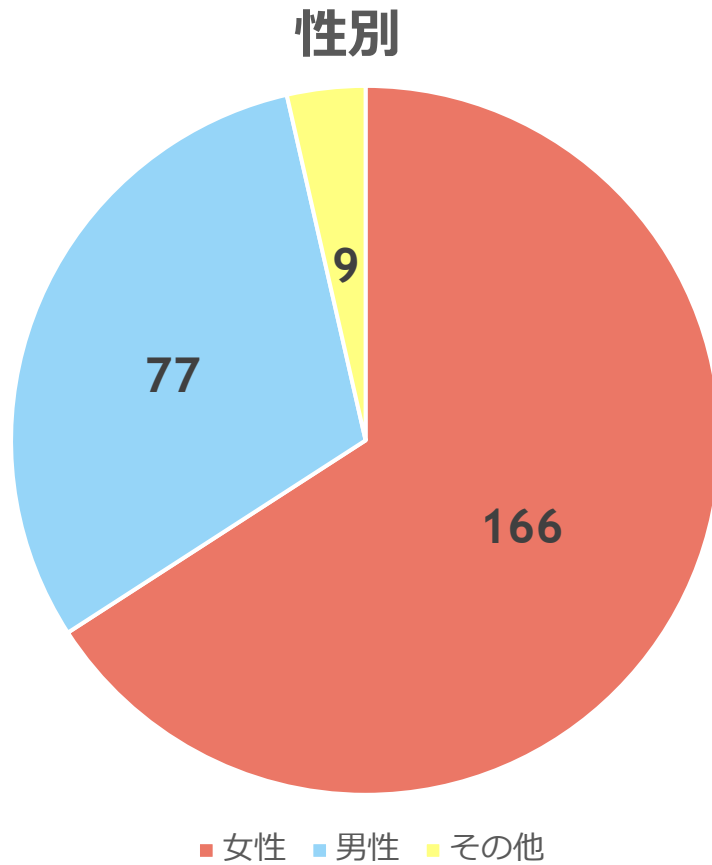
今回の対象

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



# 回答者の属性(有効回答252名)

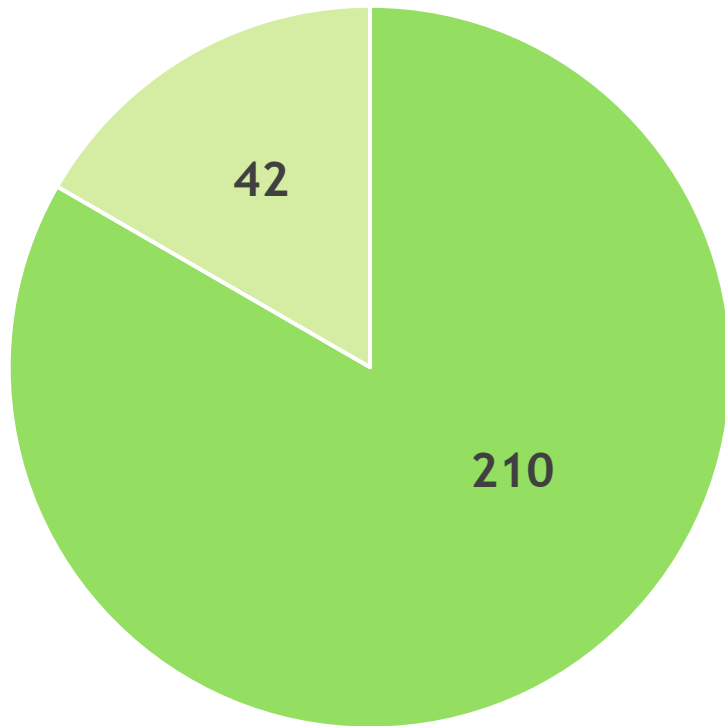
【問1,2】 性別と年齢を教えてください



回答者は女性が多く、特に20代～40代の女性が約半数(51.1%)を占める。

# いじめ後遺症の認知度(有効回答252名)

認知度



■ 知っている ■ 知らない

【問3】 いじめ後遺症を知っていますか  
知っている・聞いたことがある・・・210名  
知らない・聞いたことがない・・・42名

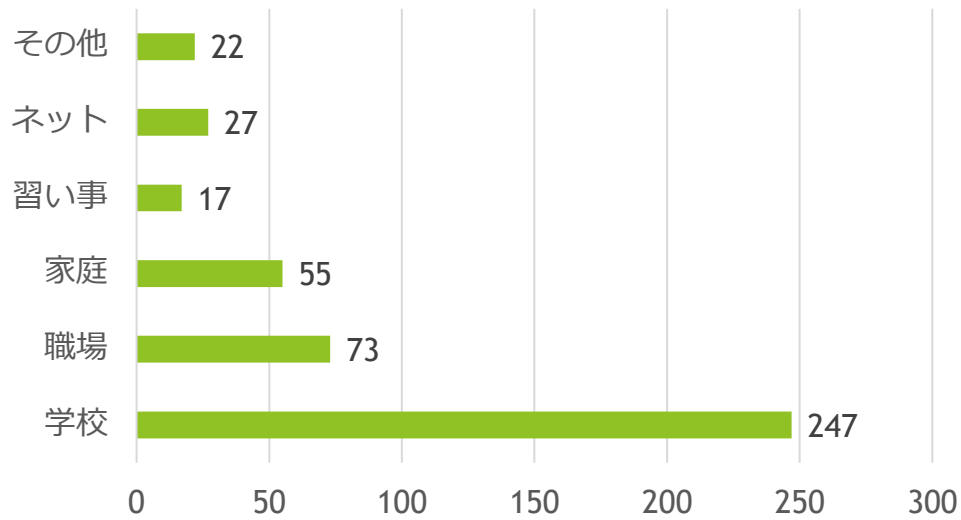
**知っている人が約8割(83.3%)を占める。**

※主に知っている方が、回答してくれた可能性あり。  
そもそも知らなければ、アンケートにたどり着くのが難しい。

# いじめを受けた環境(有効回答252名・複数選択可能)

【問4】 どの環境で、いじめを受けていましたか

環境



	学校	職場	家庭	習い事	ネット	その他
■ 人数	247	73	55	17	27	22

■ 人数

回答者の約9割(98.0%)が、学校でいじめを受けている。

「その他」の自由記述では・・・

- ・ 親族や親せき
- ・ 交際相手
- ・ 近所
- ・ 保育園
- ・ 実習先
- ・ 就労支援施設や職業訓練
- ・ 自助会
- ・ 病院
- ・ 有志団体
- ・ LINE
- ・ ファンクラブや趣味界限 など



# 性別別 いじめを受けた環境(有効回答252名・複数選択可能)

環境	男性 77名	女性 166名	その他 9名
学校	76名 (98.7%)	162名 (97.6%)	9名 (100.0%)
職場	23名 (29.9%)	49名 (29.5%)	1名 (11.1%)
家庭	9名 (11.7%)	45名 (27.1%)	1名 (11.1%)
ネット	7名 (9.1%)	18名 (10.8%)	2名 (22.2%)
習い事	10名 (13.0%)	7名 (4.2%)	0名 (0.0%)
その他	6名 (7.8%)	13名 (7.8%)	3名 (33.3%)

男性の  
約2倍

女性の  
約3倍

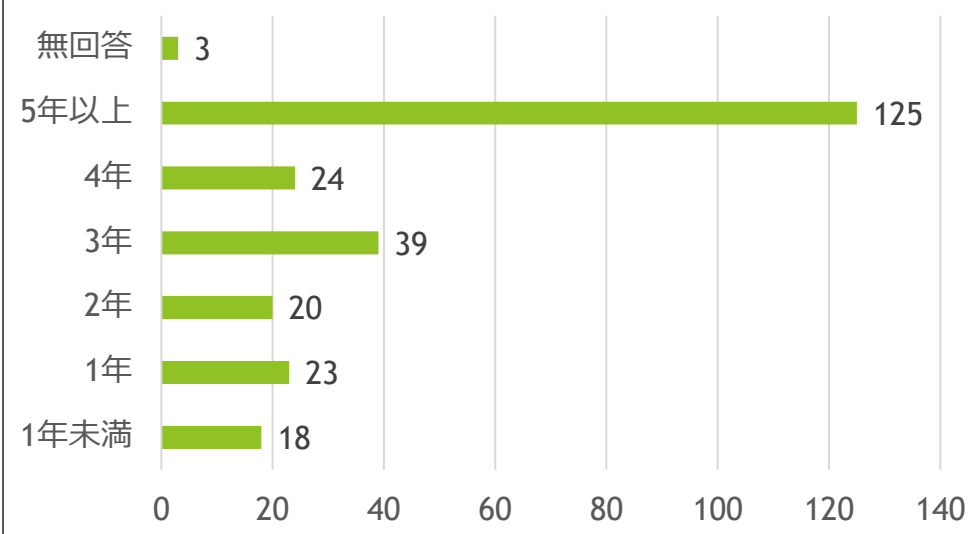
性別で比較すると、女性は「家庭」で、男性は「習い事」でいじめを多く受けている。

女性は「家庭」でのいじめが27.1%で、男性（11.7%）の約2倍。男性は「習い事」が13.0%で、女性（4.2%）の約3倍。

# いじめの経験年数(有効回答252名)

【問5】 どれくらいの期間、いじめを受けていましたか

期間



	1年未満	1年	2年	3年	4年	5年以上	無回答
■ 人数	18	23	20	39	24	125	3

■ 人数

回答者の約半数(49.6%)が、5年以上いじめを受けている。

※なお、全性別で「5年以上」が最多であった。  
(男性49.4%、女性48.8%、その他66.7%)



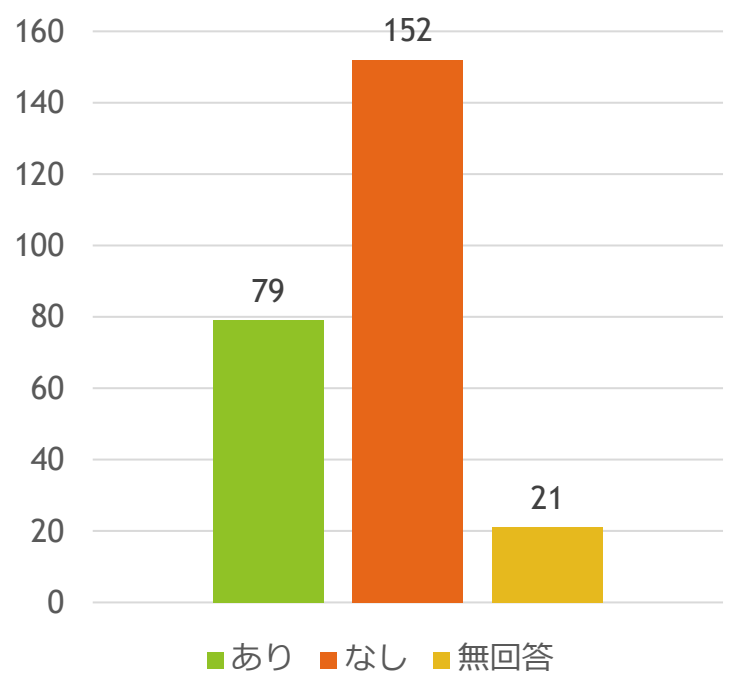
回答者の声では・・・

「いじめ被害者は環境が変わった先でもターゲットにされる可能性が高いと思います(自己肯定感の低下などが原因)。」(30代/男性)

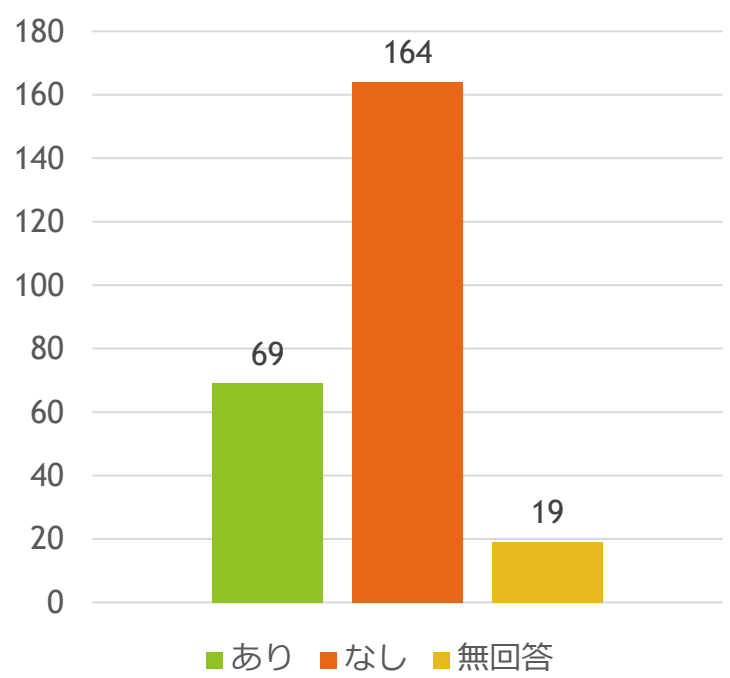
# いじめ当時の支援状況(有効回答252名)

【問6,7】 家族、家族以外で周り(友人、学校や職場など)の支援はありましたか

家族の支援(問6)



周りの支援(問7)



家族の支援あり・・・79名  
 周りの支援あり・・・69名

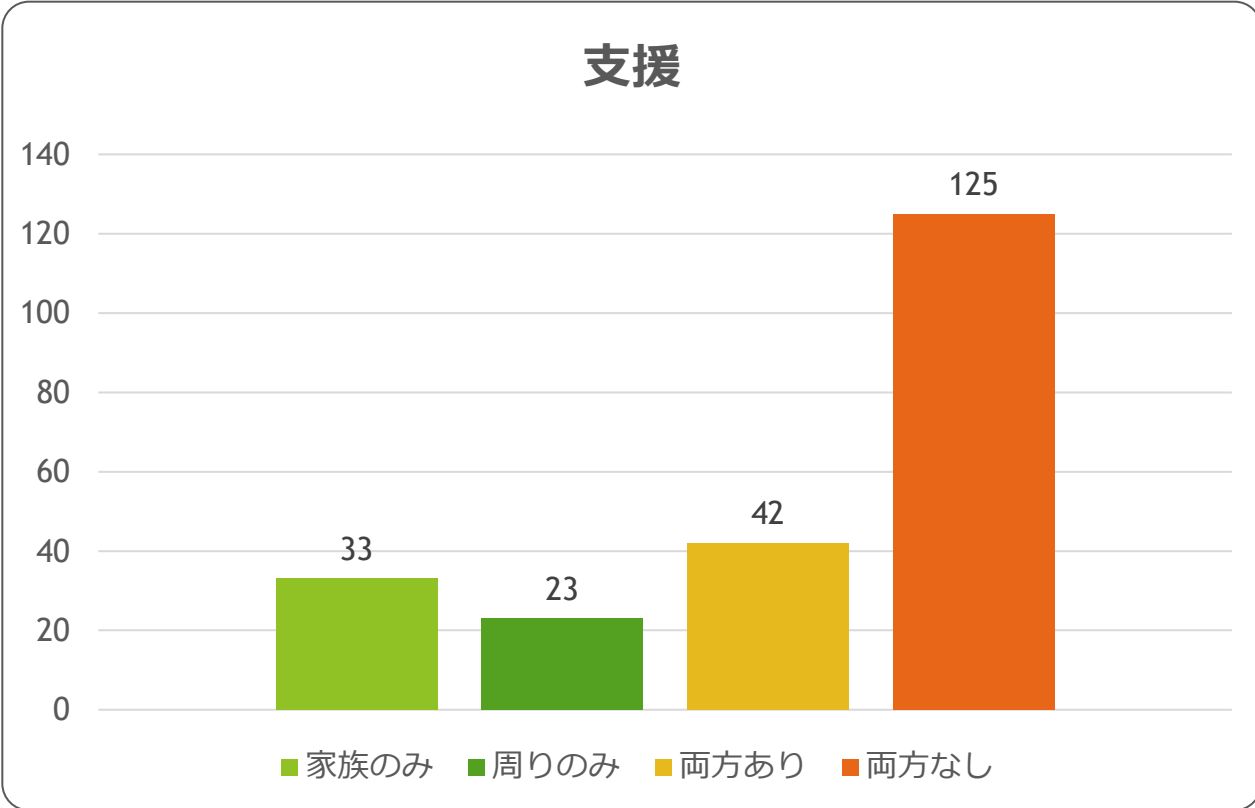
**無回答を除くと、家族の支援なしも、周りの支援なしも約7割。(家族65.8%、周り70.4%)**

「時期によっては支援の有無が違ったかもしれない」との声も。

※なお、性別で支援状況の差異はほぼみられなかった。

# 支援パターン別人数(有効回答223名)

支援の4パターンに人数をわけた。



223名\*のうち  
 最も多いのは、両方なしの125名  
 約5割(56.0%)を占めており、  
 次点は、両方ありの42名で約2割(18.8%)。

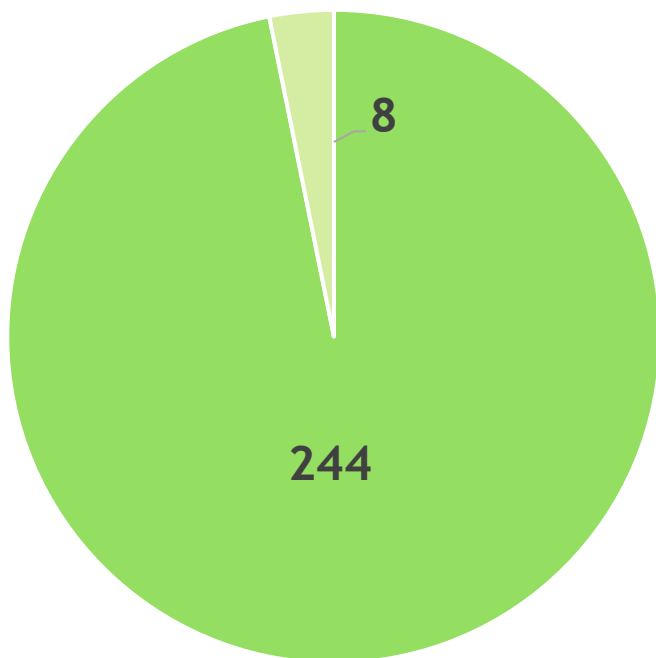
**いじめを受けている間に、支援を得られなかった人は半数を超える。**

\* 【問6,7】 どちらか一方でも無回答者は除く。

周り・・・友人、学校や職場などが対象。

# いじめ後遺症の発症率(有効回答252名)

## 内面での変化



■ はい ■ いいえ

**【問8】 いじめを受ける前と後で、ご自身の内面で変化はありましたか**

はい・・・244名

いいえ・・・8名

**回答者の9割以上が、いじめ後遺症を発症(自覚)している。**

※主に自覚している方が回答してくれた可能性あり。

「いいえ」を選択した8名のうち、【問9】で症状の未選択者は10代/女性(いじめ経験1年未満)、20代/女性(いじめ経験4年)の2名のみ。(変化の不明1名)

## 【自己肯定感が下がった】

206名(84.4%)



いじめ後遺症ドットコム

言われたことは10年経った今でも忘れられません。  
おかげで今でも自分に自信は全く持てません。

(20代/女性)

いじめを受けてから自己肯定感が下がり、自分には価値がないと信じ込んでいました。もとの自分に戻ることは難しいと思います。  
それでも少しずつカウンセリングなどで、自分は生きていていい人間なんだという思いが本当に少しずつですが、蘇っていているように感じます。

(20代/女性)

いじめが思い出され、大人になってからも自己肯定感が低かった時期があり、交際時、また結婚の生活を左右した。最終的に離婚に繋がった。いじめで人生が変わってしまうことを理解していじめがなくなってほしい。

(30代/女性)

# 【いじめの記憶が思い出されたり、夢に出てきたりして辛くなる】

189名(77.5%)

どうせ自分は○○だと、全てが否定されたことを思い出して、やりたいことができなくなった。

(10代/その他)

日常の何かが(小さなことでも)きっかけで、突然フラッシュバックが起こり、辛かった記憶や悲しみが何度もリフレインします。まるで呪いのように。

(20代/女性)

毎日いじめのトラウマで夢に出てきます。まるで昨日のこのように。精神科に通っています。入院もしました中々治りません。あのとき家族だけでも相談に乗ってくれていたら、支えてくれる人が一人でもいたらこんなふうにはなっていなかったのかなって思います。

(20代/女性)

時々思い出すと、激しい怒りや悲しみに取り憑かれる。

(40代/女性)



いじめ後遺症ドットコム

～症状ランキング2位～(有効回答244名・複数選択可能)

**【周りの人が、自分のことで悪口を言ったり、笑ったりしていると  
感じるようになった】** **189名(77.5%)**



いじめ後遺症ドットコム

コソコソ話している人や、笑っている人がいると、全て自分が笑われている・バカにされている・○○だと悪口を言われている気がするようになった。

(10代/その他)

○○という単語やこちらをチラッと見たりしている様子全てが自分の悪口の様子に見えてしまう。

(20代/女性)

いじめられて笑い声や怒鳴り声、目線が気になるようになって今でも人と話せないことがあります。SNSが今は救いです。

(20代/女性)

# 症状ランキング(有効回答244名・複数選択可能)

順位	症状	人数	割合
1	自己肯定感低下	206	84.4%
2	フラッシュバック・悪夢	189	77.5%
2	関係妄想(悪口・嘲笑)	189	77.5%
4	嫌われ不安	185	75.8%
5	人間不信	184	75.4%
6	視線過敏	183	75.0%
7	加害者などとの再会不安	181	74.2%
8	対人恐怖	179	73.4%
9	声過敏(笑い声・怒鳴り声)	165	67.6%
10	加害者に似ている人への苦手意識	157	64.3%

回答者の約7割が感じている症状

自己イメージの傷つき

トラウマ反応

他者・社会との関わり  
の困難



# 性別別 症状ランキング(有効回答244名・複数選択可能)

18  
/  
31



## 女性 160名

症状	人数	割合
1 自己肯定感低下	140	87.5%
2 関係妄想(悪口・嘲笑)	135	84.4%
3 嫌われ不安	132	82.5%
4 視線過敏	129	80.6%
5 対人恐怖	123	76.9%
6 フラッシュバック・悪夢	119	74.4%
6 加害者などとの再会不安	119	74.4%
8 人間不信	118	73.8%
9 声過敏(笑い声・怒鳴り声)	116	72.5%
10 加害者に似ている人への苦手意識	109	68.1%



## 男性 75名

症状	人数	割合
1 フラッシュバック・悪夢	63	84.0%
2 自己肯定感低下	60	80.0%
3 人間不信	58	77.3%
4 加害者などとの再会不安	56	74.7%
5 将来への無希望	50	66.7%
6 対人恐怖	49	65.3%
7 視線過敏	47	62.7%
7 関係妄想(悪口・嘲笑)	47	62.7%
9 嫌われ不安	46	61.3%
10 加害者に似ている人への苦手意識	45	60.0%



## その他 9名

症状	人数	割合
1 人間不信	8	88.9%
2 フラッシュバック・悪夢	7	77.8%
2 嫌われ不安	7	77.8%
2 視線過敏	7	77.8%
2 関係妄想(悪口・嘲笑)	7	77.8%
2 声過敏(笑い声・怒鳴り声)	7	77.8%
2 対人恐怖	7	77.8%
2 摂食の変化	7	77.8%
9 加害者などとの再会不安	6	66.7%
9 自己肯定感低下	6	66.7%

# 性別別 症状ランキングからみえたこと



## 女性の特徴 — 「他者の目」への過敏

### 「見られること・言われること」への感度が高い

- ・ 関係妄想(悪口・嘲笑) 84.4%→男性比+21.7%
- ・ 嫌われ不安 82.5%→男性比+21.2%
- ・ 視線過敏 80.6%→男性比+17.9%

### 摂食・外見への影響が顕著(11位以降の症状)

- ・ 摂食の変化 43.1%→男性比+20.4%
- ・ 外見への嫌悪 49.4%→男性比+17.4%



## 男性の特徴 — 「記憶・認知」への影響が深い

### 記憶の侵入・再体験症状が特に顕著

- ・ フラッシュバック・悪夢84.0%→女性比+9.6%  
※統計的有意差には達していない

### 「外」への恐怖より「内」への反応

- ・ 視線過敏62.7%→女性比-17.9%
- ・ 嫌われ不安61.3%→女性比-21.2%)
- ・ 一方で人間不信・将来無希望が少し高い(各+約3%)※同上



# 年代別 症状ランキング(有効回答244名・複数選択可能)

「自己肯定感低下」は、10代～60代の回答者で約8割が抱える症状

## 10代 29名

症状	人数	割合
1 自己肯定感低下	28	96.6%
2 フラッシュバック・悪夢	25	86.2%
3 加害者などとの再会不安	25	86.2%
3 視線過敏	25	86.2%
5 嫌われ不安	24	82.8%

## 20代 66名

症状	人数	割合
1 関係妄想(悪口・嘲笑)	55	83.3%
2 自己肯定感低下	53	80.3%
3 視線過敏	52	78.8%
4 嫌われ不安	51	77.3%
4 フラッシュバック・悪夢	51	77.3%

## 30代 66名

症状	人数	割合
1 自己肯定感低下	56	84.8%
2 加害者などとの再会不安	55	83.3%
3 フラッシュバック・悪夢	54	81.8%
4 人間不信	53	80.3%
5 関係妄想、対人恐怖	52	78.8%

## 40代 53名

症状	人数	割合
1 自己肯定感低下	43	81.1%
2 フラッシュバック・悪夢	40	75.5%
2 視線過敏	40	75.5%
2 関係妄想(悪口・嘲笑)	40	75.5%
2 人間不信、嫌われ不安	40	75.5%

## 50代 24名

症状	人数	割合
1 自己肯定感低下	21	87.5%
2 嫌われ不安	18	75.0%
3 加害者などとの再会不安	17	70.8%
4 人間不信	16	66.7%
4 視線過敏、会話の困難	16	66.7%

## 60代 6名

症状	人数	割合
1 将来への無希望	6	100%
2 加害者に似ている人への苦手意識	5	83.3%
2 声過敏	5	83.3%
2 自己肯定感低下	5	83.3%
2 ひきこもり傾向	5	83.3%

# そのほかの症状(自由記述)

★・・・5名以上、**太字**・・・2名以上が記述

※回答者が、原因不明でもいじめ後に変化ありと感じる症状

- ・症状は多岐にわたる
- ・症状による影響あり
- ・大人になってから発症の場合も

21  
/31

人

★**対人困難**(友人の作り方がわからない、対面が極端に苦手、自分から話しかけれない、自分の意見が怖くて言えない、何を話せばいいかわからない不安、人前で話すと吃音)、★**恋愛困難**(好きな人ができない、異性との関わり方がわからない、異性恐怖症、パートナー依存)、★**就職の影響**(働くことが怖い、人が嫌いで何事も興味を持たず社会に出れない、人が嫌いで「お金を稼ぐ=自分の命を脅かす行為」となり仕事ができない)、**復讐心**、**人と関わりたくない**、人間関係に魅力を感じない、過剰に人に合わせる、初めての人や場所が苦手、人前で褒められたり注目されるのが怖い、人が後ろにいると不安、単独外出が怖い、被害場所を通れない、学校の話題が苦手、助けを求めれない、被害を知られたくないなど



心

★**抑うつ**(うつ病)、★**希死念慮**、**パニック障害**、**不安障害**、**自傷行為**、**自己嫌悪**、**自己否定**(自分を好きになれない、自分は幸せになってはいけないと思う、自傷ネタ、自分の容姿を否定し続ける)、**自責**、**睡眠障害**、**無気力**、**識字能力低下**、**怒り**(突発的、思い出した時、他者に投影)、**強迫性障害**、**適応障害**、**解離性障害**、**解離性健忘**、**境界性人格障害**、**0・100思考**、**完璧主義**、**すぐ諦める**、**否定が怖くて努力や挑戦できない**、**打たれ弱くなる**、**予期不安**、**悲観的**、**批判的**、**感情の麻痺**、**情緒不安定**、**人格破壊**、**集中力欠如**、**記憶力低下**、**成績低下**、**趣味を楽しめない**、**子どもを産む願望がない**(子どもがいじめられる不安)、**時間が止まっていると感じる**、**周りが苦労と努力で乗り越えられることがかなり困難に感じる**など



体

**吐き気**、**動悸**(外出時吐き気や動悸が出て外出が難しい)、**過敏性腸症候群**、**頭痛**、**夜尿症**(いじめられている頃の夢を見るとおねしょ)、**幻聴**、**過呼吸**、**失神**、**幻覚**、**自律神経失調症**、**ストレス性胃炎**、**ストレス性蕁麻疹**、**声が出なくなる**、**大声や物が落ちる音に敏感**、**耳鳴り**、**めまい**、**起立性調節障害**、**手が震える**、**肥満**、**食事が喉を通らず痩せる**、**体力低下**、**思い出したり似た人を見たりすると急に体調が悪化**など

おからだ  
大切に



# このような声も



他人の好意が本当にありがたいものだと感じられるようになった。他人には裏切られるものだと  
思い、周りの意見に流されなくなった。人の痛みに敏感になった。

(30代/女性)



1つだけ前向きに捉えたとしたら人に優しく出来ること、もしいつか自分が母親になり、もし自分  
の子供がいじめられたら、絶対に味方になってあげる・助けてあげるって思えることですかね。

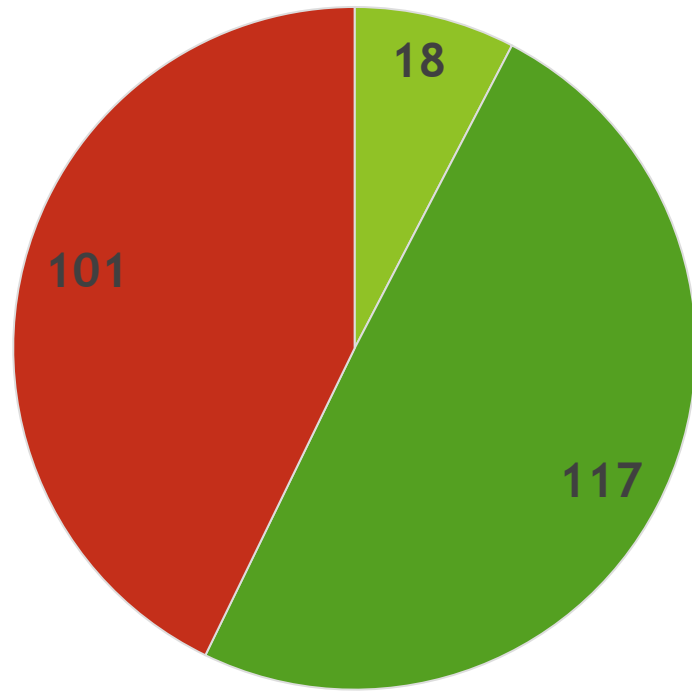
(30代/女性)



# いじめ後遺症の改善率(有効回答236名)

【問10】 現在、その変化は改善していますか

改善率



■ 改善している ■ 一部改善している ■ 改善していない

「改善している」「一部改善している」を、改善傾向、「改善していない」を未改善傾向とする。  
※一部改善・・・一つでも症状が改善していると感じている方が選択。

改善傾向・・・135名  
未改善傾向・・・101名

改善傾向は57.2%、未改善傾向は42.8%であった。

回答者の約6割が改善傾向にある。



# 支援状況別 改善率(有効回答211名)

「両方あり」  
「両方なし」  
の未改善率が  
**約2倍**も  
異なる

24 / 31

支援の種類	全体	改善	一部改善	改善傾向計	未改善	改善率	未改善率
両方あり	41	5	26	31	10	75.6%	24.4%
家族のみ	31	3	18	21	10	67.7%	32.3%
周りのみ	20	2	10	12	8	60.0%	40.0%
両方なし	119	8	51	59	60	49.6%	50.4%

周り・・・友人、学校や職場などが対象。

**いじめ後遺症の改善には、いじめ当時の支援が重要。**

※いじめ解放後の支援もあるという可能性あり。

いじめ経験1年未満で両方の支援があっても未改善の方もいる(10代/女性)。

# いじめ経験期間別 改善率(有効回答235名)

いじめ経験期間	全体	改善	一部改善	改善傾向計	未改善	改善率	未改善率	家族支援あり*
1年未満	15	1	8	9	6	60.0%	40.0%	50.0%
1年	21	4	7	11	10	52.4%	47.6%	30.0%
2年	20	1	14	15	5	75.0%	25.0%	38.9%
3年	36	2	20	22	14	61.1%	38.9%	35.3%
4年	22	2	13	15	7	68.2%	31.8%	63.2%
5年以上	121	8	55	63	58	52.1%	47.9%	28.3%

\* 有効回答218名(周りの支援状況は問わず、235名から家族支援無回答を除き、家族の支援があった回答者のいじめ経験期間別割合)

# 年代別 改善率(有効回答236名)

40代・50代で未改善率が約4割  
いじめ後遺症が何十年も続く可能性

26  
31

年代	全体	改善している	一部改善している	改善していない	改善率	未改善率
10代	28	0	10	18	35.7%	64.3%
20代	63	3	30	30	52.4%	47.6%
30代	64	10	32	22	65.6%	34.4%
40代	52	4	29	19	63.5%	36.5%
50代	23	1	13	9	60.9%	39.1%
60代	6	0	3	3	50%	50%
合計	236	18	117	101	57.2%	42.8%

※改善率は(改善+一部改善)÷全体、未改善率は未改善÷全体。60代は回答者6名のため、参考値。

# お寄せ頂いた声(一部抜粋)

27  
/ 31



- いじめってその時のみでなく、人生を左右するものだと思います。**その時のみではありません。終わったあとも続く。**いじめ後遺症の辛さを世の中の人にしてほしいです。(20代/男性)
- いじめ被害が今はとても分かりにくく、だからこそ長い長い被害をもたらすものになっていることは、少なくとも学校や教育に関わる人間や、関心を持つ人には、絶対に理解してもらわないといけないと思っています。(40代/男性)



- いじめ後遺症は私の場合**受けた当時よりも、時間が経つにつれ年々酷くなっています。**当時は感情が麻痺していたからかもしれません。正直内面はボロボロなのにそれを取り繕ってまともなフリをして生きなければいけないのが一番辛いような気がしています。(20代/女性)
- 過去のいじめも後遺症になった人達に救いの手を差し伸べられる世の中になればいい。過去のいじめも裁かれればいいと思う。(40代/女性)
- いじめ後遺症をはじめ、精神疾患など 心の病気への理解があまりにもない。さまざまな疾患に比べて、心の病 精神疾患は、偏見の目で見られる。いじめの被害だけでなくそれによって罹患してしまった精神疾患でも偏見によりいじめられる。(50代/女性)



- やった本人はきっと覚えてないと思うけど、**やられた側は記憶にずっと残り続けて消えないし忘れたくても忘れられない。**時には思い出してその場に居られなくなってしまう。精神面と肉体面の両方とても辛かったけど、私は“自分をいじめた奴全員を見返してやるんだ”と強く思って夢に向かって生きています。(10代/その他)

そのほか「当時助けがあれば」、「いじめは犯罪という認識が広まってほしい」、「症状の大元を辿るといじめだった」、「いじめ後遺症という概念を知れてよかった」や、アンケートへの感謝など様々な声を頂きました。

# アンケート結果でわかったことまとめ



※あくまで、いじめ後遺症ドットコムアンケートによる見解です。

- **いじめ後遺症の主な症状は、自己肯定感の低下やいじめ記憶のフラッシュバック・悪夢、関係妄想(悪口や嘲笑が自分のことのように感じる)。**
- 回答者の約9割が学校でいじめを経験している。
- 回答者は、いじめ当時、家族や友人、学校からの支援を受けられなかった人が半数を超える。
- 先生の不適切な対応や、SOSが家族に受け取られず苦登校をさせられたことや、加害者からの謝罪がなかったこともいじめ後遺症の原因になる可能性がある。
- いじめ体験だけでなく、いじめによる精神疾患への偏見や無理解という二次被害があり、苦しむ当事者がいる。
- **回答者のいじめ後遺症の発症率は9割を超えるが、いじめ当時の支援があれば後遺症の改善傾向率を上げる可能性がある。**

# ③ 調査をふまえて要望

# 要望① 「いじめ後遺症」を学習指導要領へ

いじめ防止対策推進法(2013年施行)では、いじめが児童などの心身に及ぼす影響の理解を深めること(第3条)、また広報や啓発活動を行うこと(第21条)を明記。

主にいじめ防止の為、小学校(2018年度)と中学校(2019年度)で、**道徳が教科化**されました。

しかし、現状は・・・

法律遵守 ☹️?

## 現状

**【道徳】** 加害者のいじめをした後悔の教材や、設問「失敗や過ちをどう乗り越えるか」、元加害者の友人からの謝罪に「いいよそんな昔のこと」と話す被害者が登場する教材も。  
**被害者の体験談や、心の傷を扱う教材は一部のみ。**

**【保健】** 災害によるPTSDを掲載する教材もあるが、いじめによるPTSDの掲載はなし。  
**いじめによりPTSDが起きることの欠如。** ※出版社により採用教材は異なる。

## 今後

**【道徳】** いじめ後遺症を抱える同級生との関わり方を考える教材を採用。

**【保健】** いじめ後遺症の仕組み・ケア、(いじめは嗜癖\*と似た性質を持つ可能性があるため、アルコール依存や、スマホ依存のように危険性や対処法を学ぶ)。

★**家庭にも、リーフレットを配布。** ※やめたくてもやめられない状態。✔️

# 学校・家庭で『いじめ後遺症支援』の意識向上

# 要望② 「いじめ後遺症」の実態調査を

文部科学省によると、いじめの認知件数は76万9022件(2024年度)。4年連続で過去最多更新。

▶ 何の対策もとらなければ、将来、いじめ後遺症で人生が失われたり、自ら命を落とす人も出てくる可能性。

【海外】スウェーデンの非営利団体「Friends」の算出によると、毎年6万人の子どもがいじめ被害に遭い、その1割が大人になっても何らかの影響を受けているとすると、損失額は日本円で約2380億円に及ぶという。  
(参考：ポプラ社『なぜいじめに巻き込まれる子どもたち 子どもを守るために親が知るべき「いじめの正体」と予防策』川上 敬二郎)

全体的にみると、いじめ後遺症は個人の損害ではなく、国の損害。誰にとっても何のいいこともない・・・。  
少子高齢化が進むなか、生まれても生きづらい。誰もが自分の生を全うできる社会にすることが真の少子化対策では？  
支援を実施する上で、実態調査は重要。実際にドットコム調査では、数々の大切な声が寄せられた。  
しかし、その声は一部でしかない。いじめの数だけ、一人ひとりがそれぞれ大切な想いを抱えて生きている。  
いじめ・対応不足で大切な学校生活、いじめ後遺症で人生が変わってしまった。支援は当然の責務。  
いじめをなかったことにできないが、支援は今からでもできる。それが一人の人生を救い、結果国の存続にも繋がる。  
いじめ被害の大きさを把握、具体的に当事者支援を考えて実施。誰もが生きやすい社会へ。



## 日本を『いじめ防止・いじめ後遺症防止大国』に



せいちょう  
ご清聴ありがとうございました！



# 補足資料①私の体験

# いじめ体験後から このような変化はありませんか？

- ✓ 自分に自信が持てなくなった。
- ✓ 関係妄想をしやすくなった。
- ✓ 対人関係で緊張や不安、恐怖を感じるようになった。
- ✓ 特定の人物や地域が苦手になった。
- ▶ もしかしたら、その変化「**いじめ後遺症**」 かもしれません。

## 私の場合①いじめ体験前

1994年愛知県出身。5人きょうだいの次女として生まれる。同年代の子に囲まれて育つ。

幼少期  
小学校



おしゃれ好き。男女問わずに外で遊んだり、部屋でごっこ遊びなどしたりした。  
あいさつがよくできたことから、賞を頂いたこともあった。

## 私の場合②いじめ体験後

中学校で約2年間、主に悪口や菌扱い、仲間外れなどのいじめを受ける。

高校・大学  
現在



容姿へのコンプレックス。特に同年代に対人恐怖や距離を感じ、関わる前から「どうせ仲良くなれない」と思う。周りの視線に恐怖や、人と視線を合わせるのも苦手。同年代の集団の前で発表することが怖くて、ゼミを無断欠席。いじめに耐え続けたことで燃え尽き、無気力。怒りを感じやすい一方、喜びを感じにくい傾向もある。

# 私の場合④いじめ後遺症で苦しんだこと

## ～心の中で起きていたこと～

- いじめられた自分を恥だと感じ、いじめ体験やいじめ後遺症を話せない。
- 「いじめられていなかったら」「いじめ後遺症がなかったら」とたればを考えるとしまう。
- 今もひきずっているのは、自分が弱いからだ自分を責める。
- 怒りをぶつける矛先がない苦しみ、加害者以外に向けてしまう悲しみがある。

## ～気がついたこと～

- 大学生になって、初めていじめ体験やいじめ後遺症を話しても「いつまで過去のことを」と理解されなかった。
- 自分の人生を振り返ると、いじめが影を落としていることに気がついた。
- 「ほかの被害者はどうしているのだろうか？」という疑問からアンケートを作成して公開。

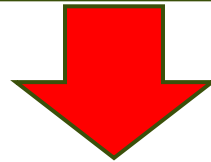


# 補足資料②望まれる支援

# 私の場合①なぜいじめ後遺症が残ったのか

## 中学時代

- 1年：主に悪口や菌扱い、仲間外れなどのいじめを受ける。  
加害者と先生と私が面談、謝罪を受ける。「何かあったら先生に言ってね」
- 2年：他の人から同様のいじめを受ける。時には先生も加担で見ても見ぬふり。謝罪の記憶なし。
- 3年：クラス替えでいじめが落ち着く。同級生とうまく関われない状態のまま卒業。



## 中学卒業後

- 「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などで偏見を持ち、一部の人としか関わらない。
- いじめ体験やいじめ後遺症をないもの、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。

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・・・。



# 私の場合②得られた支援

## 後遺症を 知る前

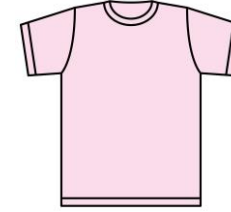
- 友人との関わり。声かけやお誘い。一対一での関わりに強い緊張を持ちながらも、断らなかった。  
(対人恐怖により、差し伸べられた救いの手を握り返せなかったことも・・・)
- 接客業を通して、人と関わることをやめなかった。お客様から感謝されることを通して「自分がいていい場所」「自分の存在価値」を実感できた。
- いじめ体験を特別視せず、「そうなんだ」と受け止めてきてくれた。

## 後遺症を 知ってから

- SNSなどでいじめ体験やいじめ後遺症を発信。仲間との出会いが生まれた。
- 当事者会に参加し、いじめ体験やいじめ後遺症の共有。「仲間がいる」という安心感。「つらい体験をしたのは自分だけではない」「本当の孤独ではなかった」という気づき。



# 法律や取り組み



- **犯罪被害者等基本法(2005年施行)**

国、地方公共団体、関係機関、民間団体が連携して、被害者の権利を保護。「被害者等」には、家族や遺族も含まれる。情報の提供や助言、援助者の紹介。被害者が回復できるよう医療・福祉サービスの施策。安全確保の為の一時保護。

- **いじめ防止対策推進法(2013年施行)**

学校、国、地方団体、保護者、地域住民が連携して、いじめの未然防止や早期発見、対応に取り組むことを義務付け。いじめを「児童生徒が心身の苦痛を感じる行為」と幅広く定義。SNSいじめも対象。

- **教育機会確保法(2017年施行)**

不登校児童に、フリースクールやオンラインなど多様な学びの場を保障。義務教育未修了者などが学べる夜間中学の設置促進も。学校は児童に対し、学校外の機関と連携し適切な支援や学習環境の提供を努力義務。保護者には、悩み事や情報共有できる保護者の会を紹介。

- **ピンクシャツデー(2007年の実話が始まり)**

カナダ生まれのいじめ反対運動。毎年2月の最終水曜日にピンク色のものを身に着けて「いじめ反対」の意思表示をする。現在では、約180の国や地域で広がっている。

# 望まれる支援(当事者の声をふまえて)

症状だけではなく、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。

## 家族・友人 など

- “存在を認める”関わり
  - 「何か困りごとはある？」などの声かけや、見守り
  - 当事者がいじめ体験やいじめ後遺症を話したら、そっと耳を傾け受け止める
- 向き合い方は人それぞれ 話せない・話したくない当事者もいます  
無理にきくのは控えましょう😊



## 学校

- 「被害者ケア中心主義」ケアを最優先 (同年代の子が怖くなっている恐れ)
  - 当事者(児童・保護者)を集めた相談会で交流
  - いじめ後遺症を学習指導要領に取り入れ、先生や児童の理解を深める
- 「いじめ防止」 + 「いじめ後遺症防止」で心の防災



## 病院

- 複雑性PTSDを診断・治療できる病院の充実
  - 医療従事者のいじめ後遺症の知識を深める
  - 学校と病院が連携して被害者を支援(病院の紹介)
- いじめ後遺症の医療的ケアの拡充



## 国

- 通院の保険適応(高額なカウンセリング)
  - 不登校児童への支援(教育機会確保法遵守)
  - いじめ防止対策推進法の改正(金銭的支援・学校への罰則・加害者への法的対応)
  - いじめ後遺症相談窓口の開設(電話・LINE)
- いじめ後遺症の経済的支援



**いじめ後遺症の実態調査を！**

# のぼらの会

## 世話人：下村 順一 さん

いじめ後遺症当事者の大人に特化した自助グループ。2014年より開始。

Webサイトにてシェアの広場(掲示板)の設置、zoomにてオンラインミーティングを開催。(顔だしは自由。しなくても大丈夫)

支援として、カウンセリングを行う(西新宿カウンセリング)。【X：@SimomuraJunichi】

いじめ後遺症の自助グループ のぼらの会

いじめ後遺症の自助グループ のぼらの会  
のぼらの会は、大人になってもいじめトラウマ(いじめ後遺症)で苦しんでいる当事者に特化した自助グループです。いじめ体験をシェアし(分かち合い)、同じようにいじめトラウマで苦しんでいる仲間とつながるための機会を提供していけたらとおもいます。オンライン・ミーティングをメインの活動としています。

ホーム スケジュール 自助グループとは よくある質問と答え コラム シェアの広場 プロフィール お問い合わせ

次回のミーティング日程  
2026年5月15日(金)  
場所：オンライン会場  
参加申し込みはこちら

世話人・下村順一プロフィール  
  
中学時代のいじめが原因で、長い間トラウマとうつ病で苦しんでいました。いじめを体験した

のぼらの会HPへようこそ  


シェアの広場  
いじめ体験・トラウマ体験をシェアしてゆきましょう。あなたの話をきかせてください。  
  
⇒ シェアの広場はこちら

いじめトラウマを生き抜く方法  
下村順一 相談室 オス いじめ被害

<https://ijime-selfhelp.com/>

## のぼらの花言葉『痛手からの回復』



# 人間力おこし情報サポート協会(NOJS)

代表：岡島 武志 さん

Webサイト「いじめ後遺症カフェ」運営。2019年より開始。

XやYouTube、ブログでの発信、いじめ起因による健康被害の調査、いじめ後遺症座談会などを行う。

【X：@ijimesippej】



『当事者の回復、再起といった“人間力おこし”をお手伝いしたい』



<https://ijimekouisyocafe.jp/>



# いじめ後遺症ドットコム

**主宰：イナ 漫画・イラスト：かげばね 陽朱K さん**

Webサイト「いじめ後遺症ドットコム」運営。XやYouTube、ブログでの発信、いじめ後遺症の調査、いじめ後遺症アンケート、当事者会などを行う。2019年より開始。

現在は、Voiceにて「いじめ後遺症オンライン署名」を公開中。【X：@ijimekouisyu】

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

いじめをなくしたい



# 活躍する当事者も



- 2024年11月16日に実施の「第5回 松下幸之助杯スピーチコンテスト」で、当事者の北澤 愛友実 さんが『いじめ後遺症の認知を高め、被害当事者が生きやすい社会をつくる』を**発表**。2050年にいじめ後遺症の当事者に対する支援が充実した社会づくりを目指すことを述べました。

**結果、社会人の部で見事パナソニック賞（準優勝）を獲得しました！**

いじめ後遺症はまさに、これから注目される次世代の課題と言えるでしょう。

🎀 **その他、執筆活動、インタビュー等取材依頼受付中です** 🎀  
連絡先(北澤) [jaff82dfd75w19@yahoo.co.jp](mailto:jaff82dfd75w19@yahoo.co.jp)

(参考 YouTube動画「第5回松下幸之助杯スピーチコンテスト 決選大会【Edit版】」

1:55:25～ <https://www.youtube.com/watch?v=MVBJRvtG55o>)



補足資料③

当事者に向けたメッセージ

# このような体験はありませんか？

～いじめ当時～



加害者の言いなりになるしかなく、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～



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**」を、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。

# そもそも「主導権」って？





主導権

主となって物事を動かし進めることができる力。イニシアチブ。

(引用：※小学館『デジタル大辞泉』)

## ◆ 人生の主導権を握れているって？

人生において、自分で行動を選択・決定している感覚を持っていること。

私の場合  髪を染めれなかった、新しいことに挑戦できなかった(周りの目・予期不安で自ら作った妨げ)。  
 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。

## ◆ 人生の主導権を取り戻すヒント

自分が感じている気持ちを大切にする。

いじめに対して怒りを持っている→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。

✦ 今日から、一日の終わりに「なにかひとつでも自分の心に正直に生きれたか？」問うてみよう。



# 自分の人生を少しずつ取り戻しています



# 今もいじめ体験や、いじめ後遺症で苦しんでいるあなたへ

いじめられていることは恥ではない。誰かに頼ってほしい。そして、生き抜いてほしい。

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。

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。自分自身を過小評価してしまう自分、加害者を責めてしまう自分もまるごと受け止めていい。

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。

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。

いじめ当時、そして今も孤独に感じるときがあるかもしれない。でも、あなたは決してひとりじゃない。

苦しみをそばでずっと見てきたいちばんの味方がいる。それは自分自身。これからもきっと大丈夫。

そして、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😊

ともに生きてゆきませんか。

**加害者におびえたり、泣いたり、怒ったりしてもいい。  
でも、人生の主導権は自分にあります。  
苦しくても生き抜いてほしい。**

なお、今回の252名のデータは、あくまでも声を上げることができた一部の人にすぎません。

声を上げられずに、自分を守るために命を落とすという選択をとらざるをえなかった人、

今も声を上げることができない人は多くいると思われます。

いじめ後遺症を、本人の弱さという自己責任や個人の問題ではなく、これからは社会の問題として捉え、社会全体で当事者を支援し、共生していけるようになることを心から願います。

# 参考資料

①東京大学大学院 滝沢龍研究室(業績・社会活動:論文・著書・講演など)

<https://www.p.u-tokyo.ac.jp/~takizawa-lab/performance.html>



②日本ピンクシャツデー公式サイト

<https://pink-shirt-day.com/>



# 参考資料

## ③犯罪被害者等基本法(法令リード)

<https://hourei.net/law/416AC1000000161.html>



## ④いじめ防止対策推進法(文部科学省)

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/1337278.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1337278.htm)



## ⑤教育機会確保法(法令リード)

(義務教育の段階における普通教育に相当する教育の機会の確保等に関する法律)

<https://hourei.net/law/428AC1000000105>



イラスト : かげばね陽朱K【X : @kagebane009】 (1,14,15,16,31,補-11,補-18)

イラストAC(表紙,8,22,補-7,補-8,補-12,補-16,補-17)

いらすとや(2,3,4,19,21,22,28,30,補-2,補-3,補-5,補-6 )

