



プロローグ



今これを読んでくれているきみは、
どんな気持ちでこの本を手にとってくれたんだろう。

ただ目にとまっただけかもしれないし、
もしかしたら、なにかとてもつらいことがあるのかもしれない。
いずれにしても、まずはこの本をひらいてくれて、どうもありがとう。
はじめまして。ぼくは、秋葉原というまちで
心のお医者さんをしている「ゆうすけ」といいます。

どうしようもなく苦しいことや、つらいことがあったとき、
ぼくたちはどうやって自分の心を守ったらいいのだろう。
そう考えたときに、ぼくは「ゲーム」の考え方がヒントになると思った。

生きることはゲームに似ているところがあると思う。
ピンチがたくさんあるけど、自分のチカラをレベルアップさせて
戦ったり、にげたり、大切なものを探しながら、乗り越えてゴールをめざしていく。

そんなふうに、きみたちがピンチのときに、役に立つかもしれない考え方や、
知っておいてほしいことを書いたこの本を
『自分を守るクエスト』と名づけようと思った。



クエストとは「冒険」という意味だ。
楽しいことばかりではなく、いやなこともいっぱいある。
苦しいことやむずかしいことがありすぎると、
「もう先に進めない」と思ったり、旅に出ることをやめたくなくなってしまうかもしれない。
ゲームのクエストがむずかしすぎるときは、
そこで一度自分の「レベルあげ」をして、もう一度挑戦したりする。
では、「生きる」というクエストがむずかしくなったとき、
どんなことのレベルをあげたらいいのかと考えたら、
つぎの4つが必要なんじゃないかと思った。

- ① 「はなす」 ▶ 自分の考えや気持ちをだれかに伝えるためのチカラ
- ② 「たよる」 ▶ 信頼できる人を見きわめて、その人に助けをもらうチカラ
- ③ 「ちしぎ」 ▶ 自分の心をらくにするために必要な考え方や知識を学ぶチカラ
- ④ 「にげる」 ▶ 自分の心や命を守るために、キケンからにげるチカラ

これらのチカラをレベルアップさせると、いろんなピンチに耐えられるようになる。

最初はレベルが低くてもいい。
どれも必要なときに使っていくことで少しずつ成長していくものだし、
そうすることで生きるための能力が大きくなっていく。
ひとつのチカラだけで切り抜けていくことがむずかしいときもあるから、
できたら**4つのチカラ**をバランスよく伸ばしてほしい。
とくに「にげる」と「たよる」ことは、
自分だけではどうしようもないときに、どうしても必要になってくるから。



この本では、いろんなこまったシーンを紹介して、そういうときに
「どうしたらいいか」を問いかける内容になっている。
まずは自分ならどうするかを考えてえらんでみて。
そのつぎに、ぼくならどれをえらぶか書いておくよ。
問題に正しく答えられるかは、あまり大事なことはない。
この本で書いていることは、あくまでもぼくの考えなので、
きみにっては合わないかもしれない。

「合わないな」「ちがうな」と思ったら、受け入れないことも大切なことだと思う。
それでも、きみがなにかを考えるきっかけになったり、
きみがかかえているむずかしいクエストのヒントになってくれたら、すごくうれしい。

スクール編

1巻では、学校での「クエスト」をあつかっていく。多くの人がひとつの場所ですぐ
すと、めんどろなことが起きたり、人間のいやなところが出てしまうことがある。学校って
うのは、人によってはとてもつらい場所になることもある。でも、学校で「学べること」は、
勉強の知識だけでなく、きときみが生き続けていくうえでとても大事なチカラになる。
だから、学校がなるべくつらい場所ではなくなるよう、自分を守る方法を学んでいこう。



もくじ

プロローグ	2	7	友だちの気持ちがわからない	22	
この本の使い方	4	8	更衣室でいっしょに着替えるのがいやだ!	24	
PART 1	5	9	先生に好かれていないようで、つらい	26	
1	友だちとケンカしちゃった!	6	10	いじめたいわけじゃなかったのに、自分を止められない	28
2	親友だからいつもいっしょ、ぜんぶ同じは正直つらい	8	11	車いすの友だちがかわいそうだから、なんでも手伝ってあげていたらきられてしまった!	30
3	友だちがじゃれて体をさわってくるのが本当はいや	10	12	つらいことはないのに、やる気が出ない	32
4	いじめを見かけてしまった!	12	13	学校に行きたくない	34
5	わたし、いじめられているみたい	14			
ちょっとひといき					
ゆうすけ先生のステータス	18				
PART 2	19				
6	みんなといっしょに教室で授業を受けるのがつらい	20			
			味方を探すお助けマップ	37	
			エピローグ	38	
			相談窓口、おすすめの本・サイト、さくいん	40	

この本の使い方

この本は最初から順番に読んでもいいし、読みたいページから読んでもいいよ。読みたくなところは読まなくてもいいし、もし読んでいてつらくなったら読むのをやめても大丈夫だよ。

1
ピンチのシーンを
セット
設定しているよ!

2
きみならどう
行動するかな?

3
ゆうすけ先生が
えらぶ行動を
しめすよ!

4
ゆうすけ先生がすすめる
入力コマンド(選択肢)だよ!



5
入力コマンドのアクションを
具体的にしめたよ!

6
「ぼうけんのスキルカード」や
「心にかかるヒント」などのコーナーだよ

クエストとは……
ピンチに立ち向かう
ぼうけん
冒険のことなんだ!

HPとは……
「ヒットポイント」の略で、
今の体力を表すよ。

7
さらにレベルをアップする
ためのヒントだよ!

自分を守る クエスト

パート PART 1

さわらないで
ほしい

いっしょが
つらい

いじめ……

ケンカ
しちゃった

歯止めが
かからない



SCENE
シーン
1

とも
友だちとケンカしちゃった！

もう一生にも貸してやらないからな！
どろぼう！



仲よしの友だちが貸した本を返してくれない。何度も「返して」といっていたら、「ケチだな」と文句をいわれて、そこからケンカになっちゃった。

しつこいなー。
はなせよ、ケチ！
さあなよ！

アイツ、
どろぼうだぞ。



1 相手の悪口を
いいふらす



2 友だちとの関係に
ついて見直してみる

もう絶交だ！



3 すぐに絶交する



はなす
たよる
ちしぎ
にげる

ぼくならこれをえらぶ！ 2 友だちとの関係について見直してみる

自分は友だちとどうなりたい？

ケンカして心が苦しくなるから、できればしたくないよね。でも、「きみの持ちものを返してくれない」ことは、明らかに相手に落ち度があることだから、まずは返してもらおう。仲が悪くなっていることと、ものの貸し借りはべつ話だから、そのままにはしないほうがいい。その話がすんだら、気分が落ちついたところで、その子とこれからも友だちでいたいかどうかを考えてみよう。もし、「もう友だち

じゃなくていい」と思ったなら、無理して仲よくしたり仲直りしなくてもいいし、ちょっと距離をおいてもいいと思う。でも、これからも友だちでいたいと思うなら、仲直りする方法を考えてみよう。ただ、仲直りするために本当はいやだったことをがまんしてだまっていたりすると、「対等な関係」ではなくなってしまふかもしれない。もし、友だちとして直してほしいと思うところがあるなら、それは勇気を出して伝えてみよう。

たとえ、いいあらそいになったとしても、

ぼうけんのスキルカード



心のてんびん

いやなことをされたりして、相手に対してもやもやした気持ちが出てきたとき、心に「てんびん」をおいて、相手との関係が対等かどうかをチェックしてみよう。

ぼくもいいすぎでごめん。
でも、返してくれないのは
すごくいやだったよ。

こっちこそ
ごめん。



そのあとの話し合いで元どおりになったり、前よりもっと仲よくなることもある。そんな経験を積んでいくと、「はなす」レベルがどんどんアップする。心が強くなって、自分を守りやすくなっていくよ。

ちょっと伝えにくいことを伝える方法としては「アイ (I=わたしは)・メッセージ」というワザが使えるよ。それは、相手をお願いするときに、「自分の気持ち」を中心に伝える方法だ。「あなたのここがいやだから、やめて」というふうに「あなた」を中心にしたい方だと、いわれた相手は責められているように感じて、肝心のきみの気持ちを受け止めにくなくなってしまう。「そんなことをされると、わたしが苦しくなっちゃうんだ」というように、きみの気持ちを中心にして伝えると、うまく伝わる確率がアップするはず。

はなす レベルが あがった ▼

レベル
アップ
ヒント

「いい友だち」ってなんだろう①

仲がいいということも大事だけど、「対等な関係」であることが大事なんじゃないかと思う。おたがいの気持ちを思いやれていて、でもいたいことがいい合える関係というのは、とっても貴重なもの。友だちがいっぱいいることよりも、対等な関係の「いい友だち」がひとりいることのほうが、大切なかもしれないね。



SCENE
シーン
5

わたし、いじめられて
いるみたい……



いつのまにか、クラスのみ
からムシされたり、わざと聞こえる
ように悪口をいわれたりするよう
になった。入っていた SNS のグル
ープからもはずされ、教科書を
かくされたりする……



1 いじめられる自分が
悪いのでがまんする



2 ムシされて
いるんです。
信頼できる人に
相談する



3 学校、休む……。
学校を休むことも
考える



はなす

- ☞ たよる
- ☞ ちしぎ
- ☞ にげる

ぼくならこれをえらぶ! 2 信頼できる人に相談する
3 学校を休むことも考える

「いじめレベル」があがる前に行動しよう

まずはきみが受けているのが、「いじめ」なのか、それとも「いじり」や「悪ふざけ」なのか、きみ自身がわからないと、どうしたらいいかわからなくなるかもしれない。

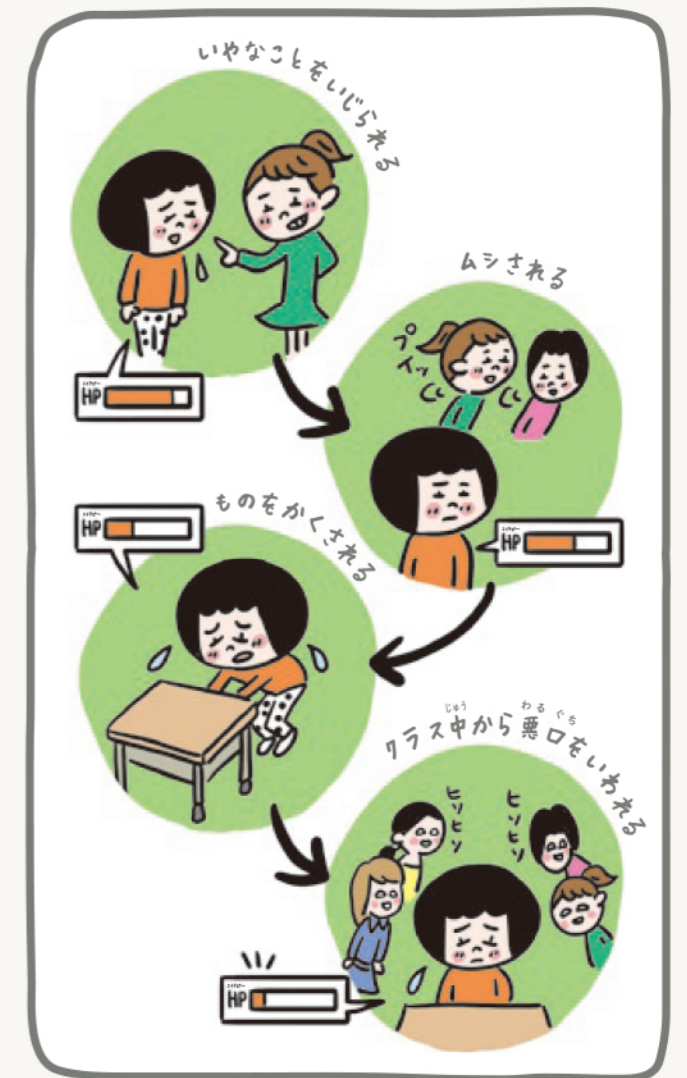
でも、たとえ相手がどれだけ「ただのいじりだ」といいわけしても関係ない。

自分がされていることがいじめかどうかを決めていいのは、きみだけだ。そして、きみにはいじめを徹底的に拒絶する権利がある。なぜなら、いじめといわれる行動の多くは、学校の外で同じようなことをすると「犯罪」と見なされるレベルの暴力になるからだ。だから、まずは「にげる」ことが大事だ。

もうひとつ覚えていてほしいのは、いじめというのは、病気のように「進行」するものだということ。ひどさのレベルがあがるんだ。少しずつ、きみからいろんなチカラをうばっていく。気がついたら、抵抗するチカラすら残っていない、ということになりかねない。だから、なるべく早いうちに気づいて、行動することが大事だ。

きみはいじめを受けていることを「はずかしい」と思うかもしれない。

もしだれかに話したら「その人をこまらせてしまうかも」とか、「もっとひどいことをされるかも」と思うかもしれない。



「いじめられる自分のほうにも、問題があるのかな」という気持ちにさせようとする。そうすると、だれにもいえなくなって、ますます進行していく。それが「いじめ」のねらいだ。だから、なによりも大事なのはきみが「だまらない」ことだ。

いじめは、教室全体でかかる病気のようなものだ。インフルエンザとかと同じで、「密室」が大好きな病気だ。だから、きみやまわりの人がいじめのことを教室の外の人にいえないと、きみだけじゃなく、ほかの人も巻きこんで病気はどんどん進んでいく。死んでしまう人が出ることもめずらしくない、おそろしい病気だ。それは絶対にきみのせいではないし、担任の先生でもどうしようもないこともある。そんな教室全体のことから、教室の外に助けを求める必要があるんだ。



風通しがいい教室では、いじめという病気は生きられない。

必要なのは、きみがされていることを勇氣を出してだれかに話すことだ。そのだれかはだれでもいい。担任の先生に話しにいったら、前の担任やほかのクラスの先生、校長先生でもいい。とにかく、きみがいちばん話しかけやすい人に「たよる」ことをやってみてほしい。

もうまく話せそうにないなら、きみがいつ、だれにどんなことをされたかをメモしておいてほしい。そのメモは、「密室」をやぶるのに、とても大きなチカラをもつ。

家族にも先生にもたよれそうにないなら、あとで教える電話番号（→40ページ）や、おまわりさんでもいい。

いじめは、きみを「世界でひとりぼっちだ」という気持ちにさせるだろう。でも、いじめ



という病気に苦しんでいるのは、けっしてきみひとりではない。同じように苦しんでいる人や苦しんでいた人が少なくとも何十万人もいる。その人たちの声や意見をインターネットで聞いたり調べたりすることもできる。その声もきみの助けになるかもしれないから、おすすめのサイト（→40ページ）をのせておくね。

- たよる レベルが あがった ▼
- ちしき レベルが あがった ▼
- にげる レベルが あがった ▼

「にげる」勇氣をもってほしい

きみは「にげる」ことについて、どう思うかな。にげるのは、よくないこと、かっこ悪いことだと思っている人がいるかもしれない。

じつはぼくも、いやなことや、めんどくさいことから、けっこうにげてきたんだ。

それで、わかったことがある。人は、にげることでも、成長できるんだ。

ゲームだと、敵からにげると経験値が得られなくて、成長できないことが多い。でも、ぼくの好きな『ロマンシング サ・ガ』というゲームはちがう。にげることで、「すばやさ」があがるんだ。

ぼくも同じように、いやなことからにげ続けたおかげで「この人はキケンだな」「これはめんどくさそうだから、近づかないほうがいいな」と気づく感覚がレベルアップした。その「センサー」は、今のぼくの生活や命を守るのに、とても役に立っている。

にげることができるというのは、とてもすごいことなんだ。敵がどんなに強くても、問題がどんなに大きくても、にげることができれば、生きることができる。

キケンを感じたときに、いち早くにげる判断ができるということは、クエストのプレイヤーとして、とてもすぐれている。

そして、にげるというのは、とてもむずかしいことでもあるんだ。敵の強さや、自分がどれだけピンチなのかを、自分で判断しなきゃいけない。

それに、にげた先でどうなるかわからないから、すごく勇氣がいることでもある。むずかしいからこそ、レベルアップさせる必要があるんだ。

最初に、「はなす」「たよる」「ちしき」「にげる」の4つのチカラが大事だよ、っていったけど、ぼくがきみにいちばん身につけてほしいのは、「にげる」チカラだと思っている。

「にげる」チカラさえあれば、なんとかなる。何度でもやり直しがきくんだ。

「にげる」がないゲームなんて、クソゲーだ。きみのクエストに、「にげる」という選択肢は、かならず残されている。

どうかそれを、忘れないでいてほしいんだ。

レベルアップヒント いじめにはタイプがある

いじめには「暴力系」と「コミュニケーションそうさ系（コミュ系）」のふたつがある。

暴力系は、なぐったり、けったり、お金をとったりする、「直接こうげき系」だ。

直接こうげき系



体ダメージ 90
心ダメージ 70

間接こうげき系



体ダメージ 60
心ダメージ 90

コミュ系は、ムシする、ハブる、いやなうわさを流す、いやなあだ名をつける、ものをかくすなど、直接こうげきをせず、コミュニケーションでいやがらせをする、「間接こうげき系」だ。

どちらも心にダメージを与えることには変わりはないけど、コミュ系のほうがまわりの大人に気づかれにくく、ひっそりと進行しやすいから注意が必要だ。ずるいいじめっ子ほど、自分がいじめているとほかの人にバレないように、コミュ系のいじめをすることが多い。コミュ系のいじめに対抗するには、「されたことのメモ」が役に立つ。

