

# 目次

まえがき 2

## 第1章 テムジン物語 11

秩序の芽生え	12
連れていかれた土地で	14
Y君	16
いじめ	18
昨日の敵は今日の友	21
Y君のおかげだとしたら	22

## 第2章

### いじめはどこからきたのか

31

生き方 ..... 23

世界の見方 ..... 25

いじめに挑む ..... 28

いじめっ子を従わせる方法 ..... 32

いじめをなくそうとするのを、やめてください ..... 35

私たちはいじめに惹かれている ..... 37

生物におけるいじめの普遍性 ..... 39

人類が昔は平等だった理由 ..... 41

脱「いじめは悪い」 ..... 44

### 第3章 いじめ解決の原理・原則 47

いじめは戦力差によって生じる	48
戦力マップの作り方	50
フリースクールに行くといじめられなくなる理由	54
殴られたら殴り返すのがいいのか？	56
いじめられる子の特徴は、要するに友達づくりが苦手	59
なぜ道徳ではいじめがなくならないのか	63
いじめ解決の3ステップ	64

### 第4章 いじめ解決のための具体的な方法 69

ステップ1 いじめの沈静化	70
いじめられている人とは誰も友達になりたいと思わない	70

序列の効用	74
怒りのコントロール	75
呼び出しに応じてはいけない	77
周りに同化することでいじめを回避する	79
いじめる隙を与えない	81
ステップ2 味方づくり	.....
いじめから身を守るための城	83
友達になるために必要な興味の示し方	84
信頼残高がないと助けてもらえない	86
あいさつの本当の意味	88
友達ができる話しかけ方とそのときやるべきこと	92
友達づくりは最初の1人が一番重要	95
友達ができる話の聴き方	97
相手が聞いてきたことは相手がしゃべりたいこと	99

## 第5章

### いじめとの戦いを有利に進めるために

115

ステップ3 自由奪還 ..... 101

いじめの解決 101

自由奪還 103

予防・再発防止 106

自分の周りからいじめをなくす方法 107

クラス統一の阻止 109

友達は少ないほうがいい 113

いじめ相談の2つの目的 ..... 116

先生の使い方 ..... 118

個別の解決策 ..... 119

いじめられた過去をどう捉えるか? ..... 120

お  
わ  
り  
に

124