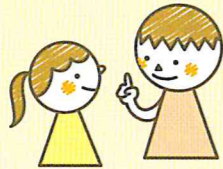


# 子どもと向き合う子育てを

言うことを聞かなくて手が出そうになった。大きな声で怒鳴ってしまった。子育ての中でそのような経験をした方も少なくないと思います。「しつけのため」「子どものため」と思っても、体罰や虐待となる場合があります。子どものためと厳しく接している方は、一度子どもと向き合ってあげてください。何を必要としているかは、その子が教えてくれるはずです。

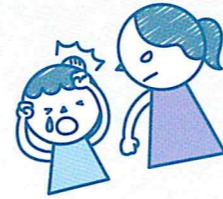
## しつけ

子どもの人格や才能などを伸ばし、社会において自律した生活を送れるようにすることなどの目的から、**子どもをサポートして社会性を育む行為**



## 体罰を含む虐待

子どもの身体に何らかの苦痛を引き起こし、または不快感を意図的にもたらす行為(罰)



虐待と認められるものには、以下の4種類が挙げられます

### 身体的虐待

### 性的虐待

### ネグレクト (養育の放棄または怠慢)

### 心理的虐待



### これらは全て虐待行為です

- ・殴る、蹴る、叩く、激しく揺さぶる
- ・子どもの目の前で配偶者に暴力をふるう、暴言を吐く
- ・子どもの意思に反して学校などに登校させない
- ・子どもを無視する、心を傷つける言動をする
- ・反省のために長時間正座させる
- ・罰として食事を与えない
- ・どこかに閉じ込める、外に閉め出す
- ・置き去りにする、夜間子どもだけで家に放置する
- ・子どもへ性的ないたづらをする など



「虐待」は子どもの成長・発達に悪影響を与える可能性があります

### 精神的な問題の発生



### 攻撃性の増加



### 親子関係の悪化

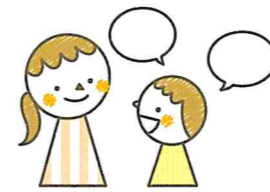


### 反社会的な行動の増加



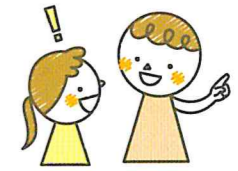
叩かれたり怒鳴られたりすると、恐怖心から一時的に言うことを聞くかもしれませんが、

しかし子どもは何が悪いのかを理解できず、根本的な解決がなされないまま、問題が悪化していくことになります。



体罰によらない子育てのための

## 工夫ポイント



体罰等はよくないと頭では分かっていても、その時々状況や理由によって、難しく感じることも多くあります。基本は、子どもの目線に合わせて接すること。子どもの話を聞いたり時間をかけて待つことで、お互いに心地よい関係を育むことができます。

### POINT 01 子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう

子どもも子どもなりにいろいろなことを感じ、考えています。誰かにその気持ちや考えを受け止めてもらえることで、大切にされていると感じ、心が大きく成長します。



子どもが言うことを聞かなくて、つい強く言ってしまう...

お互いの気持ちや考えが  
すれ違っているのかもしれない。

子どもに考えを聞いてみたり、相談をしながらどうしたら良いかを一緒に考えてみてください。

### POINT 02 子どもの成長・発達に合わせた工夫を

大人と同じように、子どもも一人ひとり、できることとできないことがあります。どんなに頑張ってもできないとき、子どもは「自分はダメな子だ」と自信をなくし、大人も「させようとする」とストレスにつながります。

「困った」を変えるちょっとした工夫

何度言っても危ないことを繰り返す

▶ 危ないものはあらかじめ子どもの手の届かないところにしまう

言われたことをすぐにしない、やめない

▶ 散歩に出かけるなど場面を変えたり、子どもの好きなことを話題にしたりして、気持ちを切り替えるきっかけを作る

### POINT 03 声かけは肯定的にすると伝わりやすく

子どもには「うるさい!」といった感情的な声かけよりも、「静かにしようね」などと肯定的で具体的に伝えましょう。穏やかに、落ち着いた声で伝えるとより伝わりやすくなります。



伝わりやすくするための工夫

- 子どもが理解できる言葉を使う
- まずは大人がお手本を見せる、または一緒にやってみる など

### POINT 04 良いこと、できていることを具体的に褒めましょう

子どもが何かできたとき、「当たり前」と捉えるのではなく、その頑張りを認め、いっぱい褒めてあげてください。子どもにとって嬉しいだけでなく、自己肯定感を育むことにも繋がります。



頑張りを認められることで自分に自信を持ち、**頑張りを継続**できたり、**できなかったことにチャレンジ**しようという気持ちにも繋がります。

体罰を与えてしまった養育者のうち「しなければよかった...」と後悔した経験のある人は8割を超えます。その中にはしつけや子育てなどのストレス、不安が強く、思わず手が出てしまったという人も少なくありません。

親も子どもも、健やかに安心して毎日を暮らすために、**ストレス解消につながる工夫**や**休息を大切に**しましょう。



一人で悩まず、相談窓口や支援サービスなど周囲の力を借りることも重要です。