

子育てやしつけに悩んだら



子育てに関する悩みや苛立ちを感じたときは、早めにパートナーや周囲の人などに相談しましょう。周りの目を気にして相談をためらう人もいますが、育児で悩まない人はいません。助けを求めることは恥ずかしいことではないのです。決してひとりで抱え込まないようにしましょう。誰かに少しでも話を聞いてもらうことで、こころに余裕が生まれる場合もあります。周囲に相談できる人がいない場合は、身近な子育て相談室や地域の子育て支援センター、保健センター、児童相談所などで話を聞いてもらいましょう。

がんばりすぎないことも大切です

毎日子育てをがんばっていると、疲れてしまうこともあります。そんなときは無理をせず家族や周囲の人に協力してもらいましょう。

完璧を目指さない

理想の母親像、父親像を描くことは悪いことではありません。しかしそれがプレッシャーとならないよう、たまには手を抜くことも大切です。



自分の時間を持ちましょう

子育て中だからと、自分のやりたいことや好きなことを我慢していませんか？ 家族に子どもを預けたり一時保育などを利用して、お出かけや趣味を楽しみリフレッシュしましょう。



子育て仲間に加わってみましょう

毎日、子どもとだけの時間を過ごしていると孤独を感じ、それがストレスになることもあります。そうなる前に、気軽に子育て仲間に加わってみましょう。悩みを共有したり情報交換をすることがストレス発散となり、こころに余裕が生まれます。



どこに相談していいかわからないときは…

児童相談所 相談専用ダイヤル

0120-189-783 (無料) に相談を

この番号にかけると、最寄りの児童相談所につながります。児童相談所では子育てやしつけに悩むお父さん・お母さんの支援を行っています。

※相談は匿名で行うこともでき、相談をした人やその内容に関する秘密は守られます。

ちょっと待って! その一言、その行動

子どもとあなたの笑顔のために

監修/認定 NPO法人児童虐待防止全国ネットワーク理事長 吉田 恒雄



身近に子育てについて相談したり、援助してくれる相手がおらず、育児に関する不安やストレスをひとりで抱え込んでしまうケースが増えています。親としての責任を強く感じるあまり、「思わず大きな声で子どもを叱ってしまった」という経験はありませんか？ 私たち大人の言動は子どもの成長や発達に大きな影響を与えます。子どもの健やかな成長のため、子育てについて振り返り、大切なことを一緒に考えてみましょう。

伊奈町子ども家庭総合支援拠点 (伊奈町役場子育て支援課内)

〒362-8517 伊奈町中央四丁目 355 番地 TEL 048(721)2111

オレンジリボンは子ども虐待防止のシンボルです



植物油インキを使用しています。 JI18001-3



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

禁断転載 ©ライズファクトリー

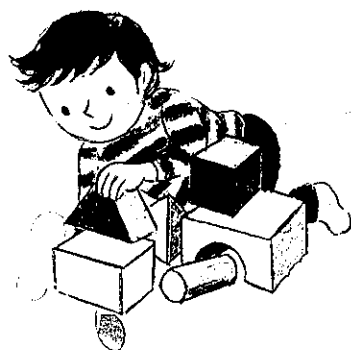
子育てをがんばるお母さん、お父さん

思い当たることはありませんか？

- イライラして、子どもにあたってしまうことがある
- 感情的になって怒鳴ってしまうことがある
- 子どもが愛おしく感じられないときがある
- 子どもの悪いところばかりに目がいく
- 忙しくて子育てがおろそかになっていると感じる
- 身近に相談できる人がいなくて心細い



不安や悩みを抱えたまま育児をしていると、気がつかないうちに子どもを傷つける言動をとってしまうことがあります。心配ごとや困っていることがあれば、身近な子育て相談室や子育て支援センター、保健センターなどの専門機関へ相談してみましょう。



「しつけ」のつもりでも…

「しつけ」の目的は、きちんとした生活習慣や社会のルールなど、自立して生きていくために必要なことを子どもに教えることです。子どものためを思っている、必要以上にきつい言い方をしたり、体罰を行ってしまうのであれば、それは「しつけ」とはいえません。苦痛を与える行為は子どもの健全な成長を妨げてしまいます。このような行為が日常的に行われると「虐待」へエスカレートしてしまう可能性が高まります。どんな理由があっても、こころや体への暴力は決して許されることではありません。

無意識に子どものこころを傷つけている場合があります

子どもと会話をしていると、言葉の意味が正しく伝わらなかったり、イライラしてつい感情的な言い方になってしまうことがあります。小さな誤解や無意識の言動によって子どものこころを傷つけてしまうことがないように、普段からのコミュニケーションを大切にしましょう。



こんな言葉をかけてはいけません

子どもにとって親の言葉はとても強い影響力をもっています。たとえ冗談のつもりでも、「そんなこともできないなんてダメな子ね」「○○ちゃんはできるのに…」などという言葉が子どものこころに大きなダメージを与えてしまいます。悪気はなくても、不注意な言動によって、子どもを傷つける場合があることを覚えておきましょう。

間接的に子どもを傷つけてしまうことも

子どもの目の前で親がパートナーに暴力をふるうことを「面前DV」といい、夫婦げんかが高じて起きることもあります。子どもに心理的苦痛を与える行為で、直接的な危害を加えなくても、虐待行為を行っていることとなります。

気づきのポイント

日頃から子育てのことを、パートナーとの間でしっかりと共有できていますか？
子育ての不安やストレスから生じた夫婦間のトラブルが、子どもを傷つけてしまう場合もあります。

気づきのポイント

劣等感をあおったり、自尊心を傷つけるような言葉をかけていませんか？
「お兄(姉)ちゃんを見習いなさい」
「あなたにできるわけないわ」
「なんて言ったことがわからないの」 など

子ども虐待の種類

子どもの健全な成長や発達を妨げるような接し方は「虐待」です。虐待は主に右記の4つに分類されています。

身体的虐待

- ・殴る、蹴る、叩くなどの暴力をふるう
- ・投げ落とす、激しく揺さぶる
- ・やけどを負わせる
- ・縄などで縛って動けなくする など

ネグレクト

- ・食事を与えない
- ・家に閉じ込める、車の中に放置する
- ・病気やケガを放置する
- ・著しく不潔な状態にしておく など

心理的虐待

- ・無視する
- ・言葉で脅す、罵声を浴びせる
- ・他のきょうだいと極端に差別して扱う
- ・子どもの前で家族(パートナー)に暴力をふるう など

性的虐待

- ・性交渉や性的行為をする
- ・性器や性交を見せる
- ・ポルノの被写体にする
- ・性的な話を聞かせる など