

私はダメな親なのか？（幼児期）



こんなことはありませんか・・・？

私の子どもは、落ち着きがありません。この子が生まれて以来、「すべては子どものため」と子育てに自分の人生をかけてやってきたつもりです。でも、何度も注意しているにもかかわらず、息子は約束を守らないのです。だから、私もイライラしてしまって、ダメだなと思います。このままだと、子どもを叩いて虐待してしまうんじゃないかとても不安なんです。こんなこと恥ずかしくて誰にも相談できないんです。



ワーク1

あなたは、このお母さんになんと言ってあげたいですか。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ワーク2

あなたは、育児に自信がなくなった時、また、イライラした時はどうしますか。



- 次の資料も参考にして、いい方法を交流してみましょう。
 - ◇ 子どもを健やかに育てるために ～愛の鞭（おち）ゼロ作戦～
 - ◇ 一人で悩まず、相談してくださいね



- 参考となるリラックス方法をメモしておきましょう。

子育ては大変じゃ。特に、乳幼児から小学校4年生の子育ては、手がかかるもんじゃ。だが、この時期が愛着形成や脳の機能発達で一番大切な時期と言われておる。

お父さん、お母さんがうかない顔を見せていては、お子さんの一生の土台を台無しにしてしまうかもしれん。お父さんお母さんがいつも笑顔でいれば、子どもも自然と笑顔になるものじゃ。気持ちを大きく、リラックスできるように、自分なりの乗り越え方を考えてな。

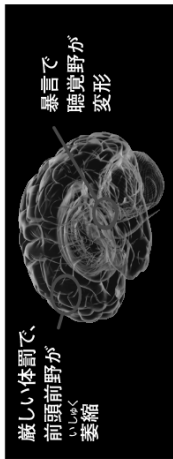


◇子どもを健やかに育むために ~愛の鞭ゼロ作戦~

体罰・暴言は子どもの脳の発達に深刻な影響を及ぼします。

脳画像の研究により、子ども時代に辛い体験をした人は、脳に様々な変化を生じていることが報告されています。親は「愛の鞭」のつもりだったりしても、子どもには目に見えない大きなダメージを与えているかも知れないのです。

●子ども時代の辛い体験により傷つく脳



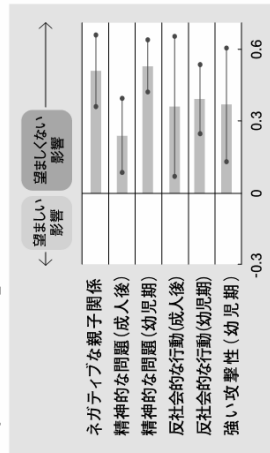
提供：福井大学 友田明美教授

- ・激しい体罰により、前頭前野 (社会生活に極めて重要な脳部位) の容積が19.1%減少 (Tomoda A et al., Neuroimage, 2009)
- ・言葉の暴力により、聴覚野 (声や音を知覚する脳部位) が変形 (Tomoda A et al., Neuroimage, 2011)

体罰は百害あって一利なし。子どもに望ましい影響などもたらしません。

親による体罰を受けた子どもと、受けていない子どもの違いについて、約16万人分の子どものデータに基づく分析が行われています。その結果、親による体罰を受けた子どもは、次のグラフのとおり「望ましくない影響」が大きいくらいということが報告されています。

●「親による体罰」の影響



出典のデータを用いてグラフを作成 (Gersthorff ET, Grogan-Kaylor A. J Fam Psychol. 2016)

幼児期の体罰によって、子どもから親への信頼や愛情が損なわれたり、うつ・著しい不安・多動など精神的な問題を持つたりすることがあります。周りの人を傷つけるなどの反社会的な行動が増加したり、感情的にキレやすくなる攻撃性が強くなることもあります。その影響は幼児期だけでなく、成人になっても継続する可能性があります。

既に子どもへの体罰等を法的に全面禁止している国は世界50か国以上！
国連「子どもの権利条約」では、締約国に体罰・暴言などの子どもを傷つける行為の撤廃を求めています。

子育ての悩みがあるときは、最寄りの市町村の子育て相談窓口
または児童相談所全国共通ダイヤル「189」にご連絡ください。

平成28年度 厚生労働科学研究費補助金 健やか次世代育成総合研究事業

「妊産婦健康診査の評価および自治体との連携の在り方に関する研究」(研究代表者 立花良之)

「母子の健康改善のための母子保健情報利活用に関する研究」(研究代表者 山縣然太郎)

作成協力：認定NPO法人児童虐待防止全国ネットワーク理事 高相常子 / 福井大学子どものこころの発達研究センター教授 友田明美
JST/RISTEX「公私空間」研究開発領域「養育者支援によって子どもの虐待を低減するシステムの構築」プロジェクト



子どもを健やかに育むために
~愛の鞭ゼロ作戦~

子育てをしていると、

子どもが言うことを聞いてくれなくて、

イライラすることもあります。

つい、叩いたり怒鳴ったりしたくなることもありますよね。

一見、体罰や暴言には効果があるように見えますが、
恐怖により子どもをコントロールしているだけで、

なぜ叱られたのか子どもが理解できていないこともあります。

最初は「愛の鞭」のつもりでも、いつの間にか

「虐待」へとエスカレートしてしまうこともあります。

体罰や暴言による「愛の鞭」は捨ててしまいましょう。

そして、子どもの気持ちに寄り添いながら、

みんなの前向きに育んでいきましょう。

愛の鞭をやめて、子どもを健やかに育みましょう。

子育てにおいて、しつこく称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下のポイントを心がけながら、子どもに向き合いましょう。

POINT 1 子育てに 体罰や暴言を使わない

一見、体罰や暴言には効果があるように見えますが、叩くことよって得られた子どもの姿は、叩かれた恐怖によって行動した姿。自分で考え行動した姿ではありません。

「愛の鞭である」と親が思っても、子どもにとつて大人から叩かれることはとても怖いことです。ちよつと叩かれただけ、怒鳴られただけでも、心に大きなダメージを受けることもあります。

子どもだからといって、暴力や暴言が許されるわけではありません。それに体罰や暴言は「虐待」へとエスカレートする可能性があります。「叩かない怒鳴らない」と心に決めましよう。



POINT 2 子どもが親に 恐怖を持つと SOSを伝えられない

親に恐怖を持った子どもはどのような行動を起こすでしょうか。親に気に入られるように、親の顔色を見て行動するようになります。

また、恐怖を持つ親に対しては、子どもが心配事を打ち明けられなくなります。心配事を相談できないと、いじめや非行など、より大きな問題に発展してしまう可能性もあります。



POINT 3 爆発寸前の イライラをクールダウン

子どもが言うことを聞いてくれないときに、イライラすることは誰でもあること。でも、疲れがたまり、もともと抱えているストレス度が大きいと、子どものちよつとした行動（おもちゃの取り合い、すぐに動かないなど）をきっかけに、イライラが爆発してしまうことがあります。イライラが爆発する前に、クールダウンするための、自分なりの方法を見つけておきましょう。



イライラしたときはクールダウン
深呼吸する、数を数える、
窓を開けて風にあたるなど

POINT 4 親自身がSOSを出す



育児の負担を一人で抱え込まずに、家族に分担してもらったり、自治体やNPO、企業などのさまざまな支援サービス（ファミリーサポート、家事代行サービス、一時預かりなど）の利用も検討しましょう。子育ての苦労について気軽に相談できる友だちもできるといいですね。

POINT 5 子どもの気持ちと行動を 分けて考え、育ちを応援

子どもに「イヤだ」と言われたとき、親自身が戸惑うこともあるでしょう。でも、2、3歳の子どもの「イヤ」は、自我の芽生えであり、成長の証でもあります。「どうしたらいいかな？」と、子どもの考えを引き出し、必要に応じて助け船を出しながら、子どもの言い分を気長に聴きましょう。

「わがままな子になっは困る」という想いから、親は指示的に対応してしまうこともありますが、子どもの成長過程で必ず通る道だと大らかに構えて、子どもの意思を後押ししていきましょう。



一人で悩まず、相談してくださいね



相談窓口 (機関名)	相談内容	連絡先	備考
岐阜県子ども・家庭電話相談室：なやみのちはれ (岐阜県中央子ども相談センター)	18歳未満の子どもに関する相談全般	0120-76-1152 058-213-8080 月曜日から金曜日 午前8:45～午後9:00 土曜日 午前8:45～午後5:00 (祝日・年始年末を除く)	・0120 から始まるフリーダイヤルには携帯電話からはつながりません。
児童相談所全国共通ダイヤル (岐阜県中央子ども相談センター)	児童虐待	189 24時間受け付けます。 (発信した地域の管轄の児童相談所に電話が転送されます)	・匿名でも受け付けます。 ・一部のIP電話からはつながりません。 ・無料です。
子供SOS24 (岐阜県教育委員会)	いじめ、不登校、学習、進路、友だち、親子関係など	0120-0-78310 <small>なやみいおう</small> 24時間受け付けます	・携帯電話からもつながります。
こどもの人権110番 (岐阜県人権啓発ネットワーク協議会)	いじめ・体罰・虐待等子どもをめぐる人権問題	0120-007-110 平日 午前8:30～午後5:15	・一部のIP電話からつながらない場合は次の電話番号をご利用ください。 058-240-5510 (有料)
発達障害支援センターのぞみ	発達障害	相談専用ダイヤル 058-233-5106 月曜日から金曜日 午前9:00～午後4:00 (祝日・年始年末を除く)	・多くの方のご相談を受けるために、原則一回30分程度で相談をお受けしています。
女性相談センター	女性が抱えている様々な悩み (夫婦、親子、嫁姑関係、家族間の暴力、近所・職場の対人関係、結婚離婚等)	相談専用電話 058-213-2131 月曜日から金曜日 午前9:00～午後9:00 土曜日・日曜日・祝日 午前9時～正午 午後1時～午後5時	・面接相談もできます。相談専用電話にてご予約ください。(平日9時～17時 年末年始を除く)
男女共同参画・女性の活躍支援センター	男女がともに自分らしく生きるための様々な悩み (セクシャルハラスメントや職場環境等、男女の性差に関する悩みだけでなく、「どこに相談していいかわからない」という悩みでも結構です)	一般電話相談 058-278-0858 月曜日～木曜日 第1・3土曜日 午前9時～正午 午後1時～午後5時 (祝日・年始年末・OKBふれあい会館休館日を除く)	・他の相談窓口がより適切な場合はそちらをご案内しますので、お気軽にご利用下さい。 ・相談に先立ち、就業状況、婚姻状況等必要な事柄をお尋ねしますので、ご理解とご協力をお願いします。
こころのダイヤル119番 (岐阜県精神保健福祉センター)	こころの健康	058-233-0119 月曜日から金曜日 午前10時～正午 午後1時～午後4時 (祝日・年始年末を除く)	・相談電話が混み合いかかりにくい時があります。その場合には、しばらくお待ちの上、お電話ください。

※情報は令和2年1月末日のものです。
時間や連絡先は変更されることがあります。

