



＊ ＊ 毎日がんばるお母さん・お父さんへ



子育て・しつけに 悩んだら



監修／児童虐待防止全国ネットワーク事務局長
子どもすこやかサポートネット代表理事
田沢 茂之



子育ては我が子の成長を見守る喜びや感動にあふれています。しかし、毎日続く子育ての中では「疲れているけど休めない…」「ちゃんと子どもと向き合えているかな？」などとストレスや不安を感じることもあります。そんなとき、ひとりで抱え込んでいませんか？相談できる人はそばにいますか？社会的な孤立は、子どもへの虐待を招く要因のひとつといわれています。もしも子育てに悩んだときは、公共機関などの窓口にご相談することもできます。

親子が元気な笑顔でいられる、より良い子育てやしつけについて一緒に考えていきましょう。

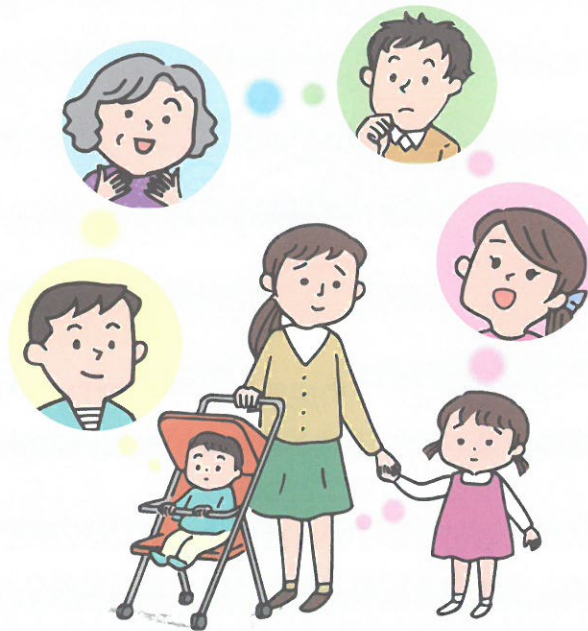
うるま市

子育てのこんなことで悩んでいませんか？

- イライラして、ときどき子どもにあたってしまうことがある
- つい感情的に怒鳴ってしまうことがある
- しつけのことで、どうしていいかわからないことがある
- 子育てに自信が持てない
- 子どもの悪いところばかりが目についてしまう
- 母親、父親のどちらか一方に子育ての負担が偏っている
- 仕事が忙しくて子育てがおろそかになっている気がする
- 「とにかく自分がんばらなくちゃ」と周りが見えなくなっている
- 相談相手がいなくて心細い

思い当たる項目はありましたか？ 親もひとりの人間ですから、迷うことや戸惑うことがあっても不思議ではありません。心配なのは、このような悩みや不安がきっかけとなり、子育てに影響を及ぼしてしまうことです。

悩みごとがあれば、ひとりで抱え込まずに相談しましょう。「疲れたな」と感じたら、積極的に家族や周囲の人の力を借りることが大切です。身近に頼れる相手がいなければ公共機関などの窓口(裏表紙を参照)を利用してください。専門の担当者が不安を聞いてくれ、適切なアドバイスを受けることができます。



子育てに影響を及ぼすストレス要因

私たちが暮らしの中で直面する多くのストレスが、子育てに影響を及ぼすことは少なくありません。あなたはこんな不安やストレスを抱えていませんか？ まずは日常生活に潜むさまざまなストレス要因をチェックしてみましょう。

●夫婦のトラブル



夫婦間でトラブルがあったりしたとき、イライラのはけ口が子どもに向かってしまう場合があります。

●看護や介護との両立



看護や介護と子育てが重なることで、心身への負担や不安を抱えてしまうことがあります。

●子どもの発育



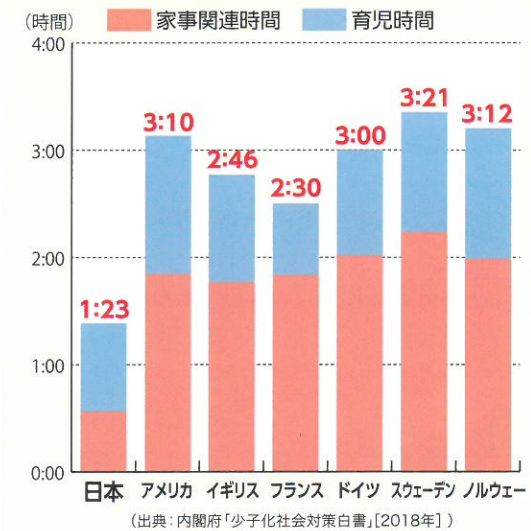
「発語や身体の発育が同年代の子と比べて遅れているのでは…」と気になって仕方がなく、ストレスの要因となる場合があります。

●パートナーの子育て不参加

日本では子育ての中心は母親であるケースが多く、およそ85%を占めているという調査結果もあります。子育ての負担が大きいとストレスを溜め込み、育児ノイローゼの原因となる場合があります。



国際的な比較で、日本の男性が育児に費やす時間は少ないといえます
《6歳未満児を持つ夫の家事・育児時間(1日当たり)》



●経済的な悩み



家計のやり繰りの難しさや、将来への不安が、育児ストレスの原因となったり、養育保護の怠慢につながる場合があります。

●地域社会の変化



核家族化や地域社会との関係の希薄化により、身近な相談相手を見つけにくくなっているケースがあります。

●離婚・再婚をめぐる



「早く新しい環境に適応しなければ」という焦りや、世間体を気にすることが、ストレス要因となる場合もあります。

「アイ・メッセージ」で気持ちを伝えましょう

日頃から、夫(パートナー)とコミュニケーションがとれていれば、不安やストレスを抱え込まずに済みます。しかし、一方的に相手を責めるような言葉を並べてしまえば、相手の理解や協力を得られません。

「アイ・メッセージ」とは、自分を主語とした話し方で、相手を非難せずに上手に自分の気持ちを伝える方法です。

あなたは どうしていつも帰りが遅いの？

私は、あなたがいてくれれば助かるわ

あなたは全然協力してくれない

私は、あなたが手伝ってくれるとうれしいわ

つい、イライラ…こんなときどうすれば？

疲れやストレスが溜まってくると、気持ちにゆとりがなくなってしまう、子どもの年齢相応の行動や失敗について、思わず感情的に怒鳴ってしまうことがあるかもしれません。そのような行為は「不適切養育」と呼ばれ、子どもの成長や発達に悪影響を与え、エスカレートすると虐待に発展してしまう危険性があり注意が必要です。

不適切養育の例

- いうことを聞かないのでビンタをする
- 「ばか」「アホ」などと罵る
- 「〇〇ちゃんはあるのに」など他の子と比べる
- 子どもの欲求をすべて無視する など



《例えばこんなとき》

どうして寝てくれないの？



「早く寝てよ」などという言葉によって、子どもにイライラ感が伝わりますます寝なくなってしまう。どうしても寝ないときは無理に寝かしつけず、そばで読書などしながらゆったりとした時間を過ごしてみましょう。

お願いだから泣き止んで！



赤ちゃんが泣く理由には、空腹や痛み、かゆみ、排泄などがあります。休日・夜間の急な子どもの発熱や、病気の対処に迷ったら小児救急電話相談(#8000)に相談してください。

子どもを泣き止ませるコツ

- くすぐり遊びをする
- 抱っこして場所を移動する
- 軽く顔に息を吹きかける
- おんぶする

どうして食べてくれないの？



「せっかく作ったのに」と思い、無理に食べさせようとしては、食事そのものが嫌いになってしまいます。好き嫌いをなくしたいのは親の願いですが、あわてずじっくりいきましょう。

イライラ・スイッチが入りそうになったら深呼吸してみよう

子育てをしていると「こんなにがんばっているのにどうして？」という場面はたくさんあります。仕方のないことだとわかっている、ついイライラ。そんなとき、まずは深呼吸して気持ちを落ち着かせてください。

深呼吸の効果

- 緊張をほぐし、リラックスを促します
- 代謝がよくなり、疲労回復効果があります
- ストレス解消にもつながります



「タイムアウト」というしつけ方

子どもが、親の注意を聞かず、望ましくない行動を続けようと駄々をこねているとき、その行動を中断(タイムアウト)するため場所を移動し、子どもに静かな時間*を与えます(ただし、子どもの安全には十分に注意を払って行います)。その後、その行動がなぜ問題なのかについて、わかりやすく教えます。同じことを繰り返す場合は、同様にタイムアウトを行うことで、子どもに学習させることができます。親自身にとっても、感情の高ぶりを抑え、クールダウンする時間を持つことで冷静な対応ができるようになります。

*時間の目安……年齢×1分(例えば3歳なら3分)



しつけてどうやればいいの？

子どもは、日常生活の中で失敗を繰り返しながら、多くのことを学んでいきます。そのようなとき、叱ってばかりいては子どもの前向きな姿勢は育ちません。「ほめる」「叱る」のバランスをとりながら、子どもの自主性を伸ばしていくことが大切です。

●上手にできたらほめる

叱ったあとでも上手にできたときには、「〇〇できて、えらかったね」など何が良かったのかを具体的に示しながらほめてあげましょう。小さな子どもにはギュッと抱きしめてあげるなど、スキンシップをとることも大切です。



●問題解決のヒントを与える

子どもの失敗をとがめるだけでは、子どもは何がいけないのかわかりません。「〇〇してはダメ」という注意だけではなく、「〇〇したからこうなった」と具体的な説明をして、「今度からこうしてみたら」と問題解決のヒントを与えましょう。



●できるまで待つあげる

忙しさを理由に子どもを急かすことはありませんか？大人には簡単なことでも、子どもには時間がかかることが多いものです。親の都合を押し付けるのではなく、子どもの状況を理解して、ときにはじっと待つあげることも必要です。



●失敗は成長へのステップ

子どもが失敗したり、わがママをいって困らせるとき、むやみに叱っているのは親の心も疲弊してしまいます。これらの行動を「成長へのステップ」と前向きにとらえて、ゆとりある気持ちで子どもと接していきましょう。



しつけで心がけたいこと(しつけとはいえない対応)

子どもが危険な行為をしたり、他人を傷つけるようなことをしたときは、しっかりいい聞かせなくてはなりません。しかし、子どもがちゃんと理解して、同じ過ちを繰り返さないためには、やみくもに怒ってはいけません。社会の一員となるためのルールやマナーを身につけさせるために、心がけておきたいことがあります。

◆暴力は絶対にダメ

叩いていうことを聞かせようとすると、体罰はしだいにエスカレートしてしまいます。



◆傷つける言葉を使わない

「ダメな子ね」「あんたなんか嫌い」など、思わずいってしまった言葉で子どもの心は深く傷つきます。



◆他の子どもと比較しない

「〇〇ちゃんはあるのに…」などと他の子と比べられることは、子どものやる気を奪います。



◆過去のことを蒸し返さない

「あのときもそうだったでしょ」と過去の失敗を持ち出すと、子どもの自尊心を傷つけます。



◆ダラダラと叱らない

叱るときは、できるだけ短キツパリと。くどくど同じことを繰り返すのは逆効果です。



◆自信のない曖昧な態度をとらない

日頃からまっすぐに子どもと向き合うことで、親子の信頼関係が築かれます。



がんばりすぎないで!

泣いたり甘えたり、我がママをいってみたりと、子どもたちは大好きなお母さん、お父さんを離してくれません。子どもたちと過ごす時間はかけがえのないものです。でも、子育てに追われるばかりでは息が詰まってしまう。疲れたときは無理せず、家族や周囲の人たちに協力してもらいましょう。お母さん、お父さんの元気な笑顔を見て、子どもたちはすこやかに成長していくのです。

完璧を求めないようにしましょう



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。でも、それがプレッシャーになってストレスを溜めては本末転倒。母乳にこだわったり、「食事は手作り」と気負わずに、たまには手を抜くことも大切です。

子育て仲間をつくりましょう



「最近、子どもとしかしゃべっていない」「子育ての辛さをわかって欲しい」と思っても、夫(パートナー)の帰宅は遅いし、誰にも相談できない...そんなとき子育て仲間がいれば、悩みを共有できたり情報交換もできます。

自分の時間を持ちましょう



子育て中だからと、我慢ばかりしていませんか? 「疲れたな」「苦痛だな」と感じたら、子どもと離れてみることも必要です。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。

困ったときは助けを求めましょう



子育てが苦しいと感じたり、どうしていいかわからず途方に暮れてしまうことは誰にでもあります。そんなとき、周囲に助けを求めるのは決して恥ずかしいことではありません。身近に相談相手がいなければ、保健センターなどを利用しましょう。(裏表紙参照)

夫(パートナー)のこんな一言が、子育てママを元気にします

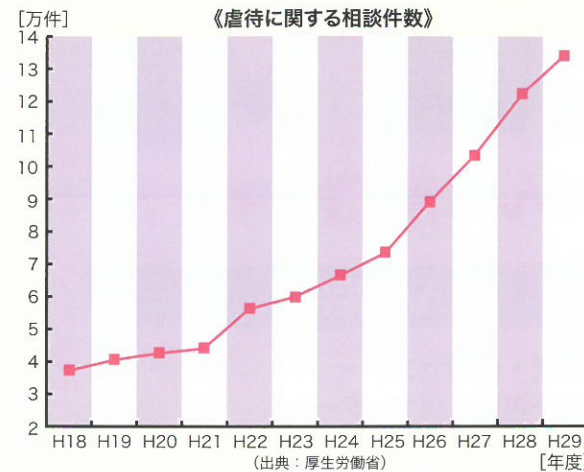
毎日仕事で帰りが遅いお父さん、子どもの様子をちゃんと聞いていますか? 子どもたちはどんどん成長していきます。妻が、そんな毎日のことを話したくても、「疲れているから」と興味を示さないのでは、子育てする母親の孤立感は深まるばかりです。家事や育児は夫婦が協力して行うものです。子育てに十分な手助けができないときは、妻の抱える不安や悩みを共有しましょう。妻のがんばりをねぎらうことも忘れてはいけません。「がんばったね」「いつもありがとう」という一言が母親の気持ちをグッと楽にします。

\\ いつもありがとう //

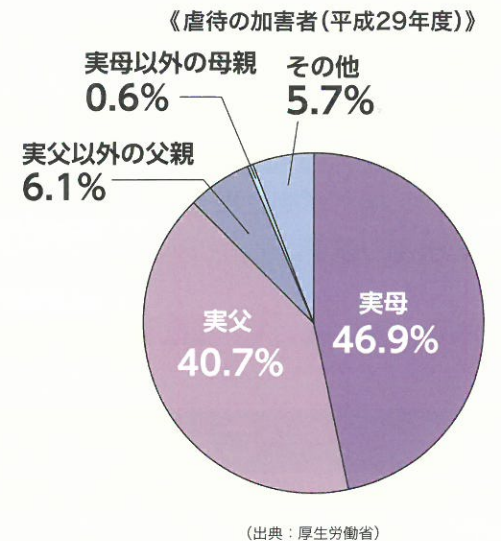


子ども虐待が増えてるって本当!?

子ども虐待に関する相談件数は年々増え続けています。その実態はさまざまで、殴る、蹴るなどの暴力だけでなく、食事を与えられず放置され、幼い命が絶たれるといった悲しいニュースが相次いでいます。



子ども虐待が増えている背景には、日常的なストレスや不安、経済的な困窮、社会的な孤立など、さまざまな問題が潜んでいます。虐待はそうした悩みや苦しみを抱えた親からのSOSでもあるのです。



子ども虐待の種類

虐待には次のような形態があります。

●身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、タバコの火でやけどさせる など



●心理的虐待

無視する、言葉でおどす、子どもの前でのDV(配偶者などへの暴力)がある など



●ネグレクト

食事を与えない、風呂に入れない、病気を放置する など



●性的虐待

性行為を強要する、わいせつな映像を見せる、ポルノの被写体にする など



「しつけ」と「虐待」の違いとは?

- 「しつけ」とは、子どもがきちんとした生活習慣や社会のルール、良好なコミュニケーション力を身につけられるように働きかけ、子どもの成長をサポートする行為です。一方「虐待」とは、理由の如何を問わず、身体的な暴力や言葉による威圧によって子どもを傷つける行為です。また、「食事を与えない」など、保護を怠る行為も虐待となります。
- ◎なお、痛みや恐怖によって子どもの行動を正そうとする体罰行為は、虐待へとエスカレートする危険性と子どものすこやかな成長に悪影響を与える恐れがあることから、「しつけ」の手段として用いるべきではない不適切な行為です。

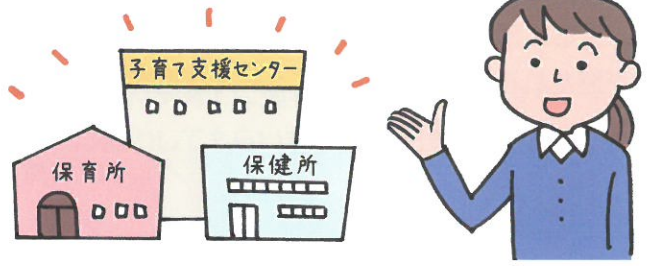
DV(ドメスティック・バイオレンス)がおよぼす子どもへの影響

DVは、配偶者やパートナーから受ける家庭内の暴力のことです。DVは実際に暴力を受けた被害者だけでなく、行為を目にする子どもに対しても、大きな不安感や恐怖心を与えます。児童虐待防止法では、このような経験が将来にわたって子どもに与える影響は計り知れないとして「心理的虐待」として定義しています。



大丈夫! どんなことでも相談できます!

お住まいの地域には、子育てに関するさまざまな支援の窓口があります。不安や心配ごとがあれば、どんなことでも迷わずに相談してください。誰かに話すだけでも、気持ちが楽になったり、解決のヒントが見つかることもあります。



子育てのこんなとき、こんな窓口

こんなとき

● 子育て・しつけの相談をしたい



● 子どもを預けたい



● 虐待に関する相談・通告をしたい



こんな窓口

- 保健所・保健センター
- 地域子育て支援センター
- 保育所・幼稚園 など

- 地域子育て支援センター
- 一時預かり保育施設
- 児童館 など

- 児童相談所
- 福祉事務所(家庭児童相談室) など

子ども虐待についての相談・通告は
児童相談所全国共通ダイヤル

☎ **189**
いち はや く

お近くの児童相談所につながります。
※一部のIP電話からはつながりません。



植物油インキを使用しています。
J16002-4



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。

禁無断転載 ©ライズファクトリー