

# 大切なのは、子どもの目線に合わせて、 子どもの気持ちを聞いて理解すること

## 子どもの気持ちを聞ける心の余裕を持つために

### 完璧な家事は不要です

常に家の中をきれいな状態で保とうと、  
がんばりすぎてしまうことはありません。  
多少散らかっていても大丈夫と割り切り、  
子どもの昼寝中には一緒に横になるなど、  
時間を見つけて体を休めることも重要です。



### 叱る前に一呼吸入れましょう

子どもに対して、ここは叱らなければいけないという時は当然あります。でもその前に、少しでも子どもと別の部屋に行ったり、深呼吸をしたり、風に当たるなど気持ちを沈めてから、どう伝えれば子どもが理解してくれるか考えてみましょう。

### ひとりで抱え込まず、周りの人に頼りましょう

一日中子どもと一緒にいると、疲れたりストレスが溜まったりすることもあります。子育ては親だけでできるものではありません。周りの人を頼ったり、一時保育などを上手に利用したりして、子どもと離れてリフレッシュする時間を確保しましょう。そして、「子育ての方法がわからない」、「つらい気持ちを分かってくれる人がいない」など、しんどい気持ちになった時は、地域の人や祖父母、子育て仲間を頼りましょう。



### 頭ではわかっているけど…そんな時は

子育ては地域で支えます!

私たちに相談してください



頼れる人がいない時や周りの人には話にくい悩みなどは、右記の相談先に連絡をください。どうしたらいいかわからず、毎日1人で考え込まないで、私たちと一緒に考えさせてください。

相談窓口	連絡先
家庭児童相談室 (さわやか保健センター3階)	☎561-2460, FAX 561-6780
県中央子ども家庭相談センター	☎562-1121, FAX 565-7235
県児童虐待ホットライン	☎562-8996 <small>はぐくむ</small>
24時間子供SOSダイヤル	☎0120-0-78310 <small>なやみ番おう</small>

児童相談所全国共通ダイヤル 189 いちはやく

ちょっと待って!

# 大丈夫? その「しつけ」

11月は児童虐待防止推進月間です!

仕事、家事、育児など時間に追われ、忙しい日々を過ごすなかで、子どもが言うことを聞かなかったり、仕事や家事のじゃまをされたりすると、怒りたくなりますよね。つい、感情的になることもあるでしょう。保護者が一生懸命子どものためと思ってやっているしつけを、この機会に、ちょっと考えてみませんか?

☎ 家庭児童相談室(さわやか保健センター3階)  
☎ 561-2460, FAX 561-6780



こんなことはありませんか?

## 子どもの様子を見てください

### 叩いてしまったり、怒鳴ったりしてしまう

子どもにとって、大人から叩かれたり怒鳴られたりすることはとても怖いことです。大人が思う以上に、子どもは深く傷ついている場合があります。



### きょうだいで接し方に不公平がある

きょうだいだけでなく、他の子と比べることも、子どもの自尊心を傷つけたり、自尊感情の発達に悪影響を及ぼしたりすることがあります。



### 子どもに能力以上のことを無理やり押しつけている

大人が子どもの成長のためを思って、その子の発達に合わない早期教育を強いることは、逆に健やかな成長や発達を損なうものになる場合があります。



### 子どもの目の前で、配偶者などに暴力をふるう

子どもの心に不安や恐怖などを引き起こします。



### 朝遅くまで寝ていたり、子どもに食事を与えなかったりする

子どもの健やかな心や身体の成長に悪影響を及ぼすことがあります。



## 子どものこんな様子はSOSのサインかも…

- 恐怖心から、大人の色をうかがいながら行動する
- ストレスを、自傷や他害など違った形で表す
- 表情が乏しく元気がない。笑わない。視線が合わない
- いつも緊張し、警戒している
- うそをついたり、ごまかしたりする
- 大人を見ると、おどおどした素振りを見せる
- 誰かれ構わず、過度になれなれしい
- おやつや給食を、ガツガツ食べる
- おかわりを繰り返す など

