

「マルトリートメント」に陥らないために！

長与町で子育てを頑張る保護者のみなさまへ

子どもは地域の宝です。子どもの誕生と健やかな成長は、親にとっても社会にとってもかけがえのないものです。子育てをしていると誰でもわからない事や不安な事、悩み事が出てきます。長与町では、日々子育てに奮闘されている保護者の皆様の力に少しでもなりたいと思っています。

この度、子どもを取り巻く現代社会の課題の一つである「子ども虐待」の問題について早期発見・早期支援を目指し、マニュアルを作成することになりました。子ども虐待防止のためには子どもたちが所属する関係機関や地域の支援者に正しい知識と支援方法について理解していただくことが大切です。またそれと同時に子育てをしている皆様にも正しい知識と子育てについての情報を提供することでできれば・・・と、この情報誌を作成致しました。

Maltreatment（マルトリートメント）とは、「不適切な養育」という意味で、暴言や暴力など明らかな虐待や育児放棄だけでなく、子育てに真剣になるあまりにしてしまう度の過ぎた行為も含みます。

子育てに悩み、時に涙する保護者の方が多いと思います。子育てでイライラするのは当たり前の事です。どうぞその思いを吐きだしてください。この情報誌を活用いただくことで、長与町の子どもとその保護者が少しでも、「のびのび・生き生き」と生活ができますことを願っています。

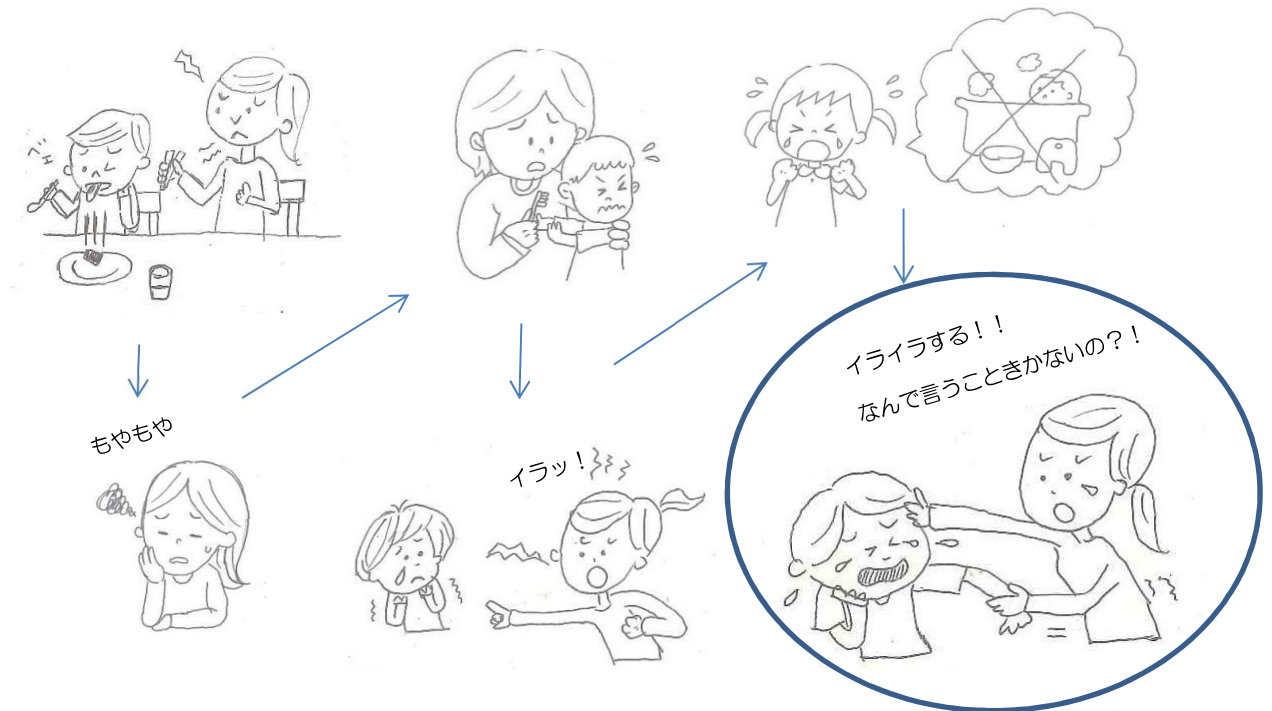
目次

1、子どものしつけと虐待	1
2、暴言や暴力の影響	1
3、怒りのしずめ方	3
4、叱ることは必要です	4
5、虐待通告とは？	6
6、完璧な親はいません	7
7、親中心でもなく、子ども中心でもなく	8
8、子育てにおける困りごと対応方法と相談窓口	9



1、子どものしつけと虐待

子育ては思うようにならない事の連続です。ちょっとしたことがきっかけで虐待のスイッチが入ってしまうこともあります。



子どものためを思って叱っていたはずなのに、子どもを傷つけることになっていたら？どんなに子どもの事をおもっていたとしても、子どもの心と体を傷つけるような伝え方はしつけとは言えません。

2、暴言や暴力の影響

一見、「叩く・強い叱責をする」ことには効果があるように見えますが、叩くことに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。親に恐怖を持った子どもは、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、子どもが心配ごとを打ち明けられなくなります。心配ごとを相談できないと、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があります。

また、子どもが「叩く・怒鳴る」ことをコミュニケーションの手段だと謝って理解し、自分も相手を叩いたり怒鳴ったりするような事も起こります。

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。

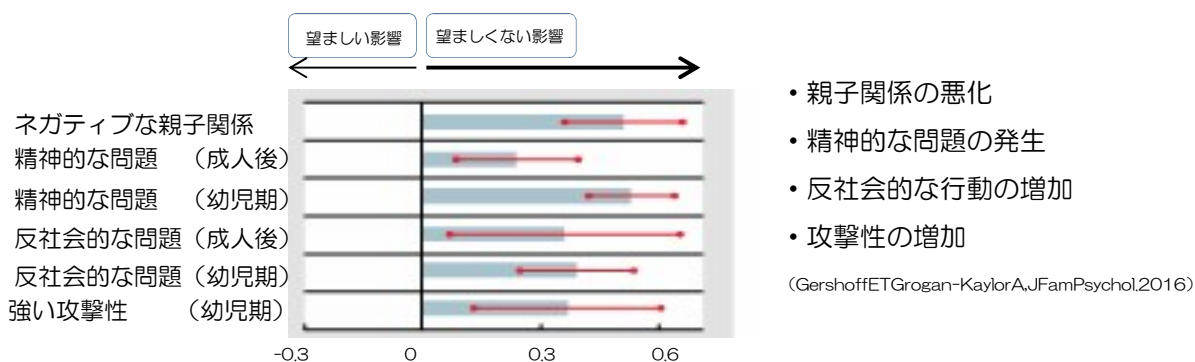
脳画像の研究により、子ども時代につらい体験をした人は、脳に様々な変化を生じていることが報告されています。親は「愛の鞭」のつもりだったとしても、子どもには目に見えない大きなダメージを与えているかもしれないのです。



(心理学ワールド 80号 体罰や言葉での虐待が脳の発達に与える影響 友田明美)

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、次のグラフの通り「望ましくない影響」が大きいということが報告されています。



「子どもを健やかに育てるために～愛の鞭ゼロ作戦～ 平成28年度厚生労働省 すこやか次世代育成総合研究事業」

<http://sukoyaka21.jp/ainomuchizero>

3、怒りのしずめ方

ちょっとしたことで怒りすぎてしまい、後で深く反省することもありますか？
怒りを子どもにぶつけそうになったら・・・

① その場から離れる



② 大きくなった

我が子を想像する



③ 誰かに助けを求める

★友達や家族へ相談しましょう。

★町の相談も是非利用してください。

☆ **こども家庭センター**

(長与町役場こども政策課内)

TEL ☎883-1111 (代表)

☎801-5881 (直通)

④ 感情を発散する

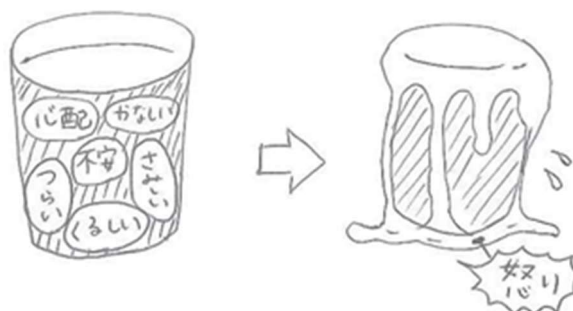
走ったり、飛び跳ねたり、
クッションを叩いたり・・・



⑤ もう、泣いてしまう！



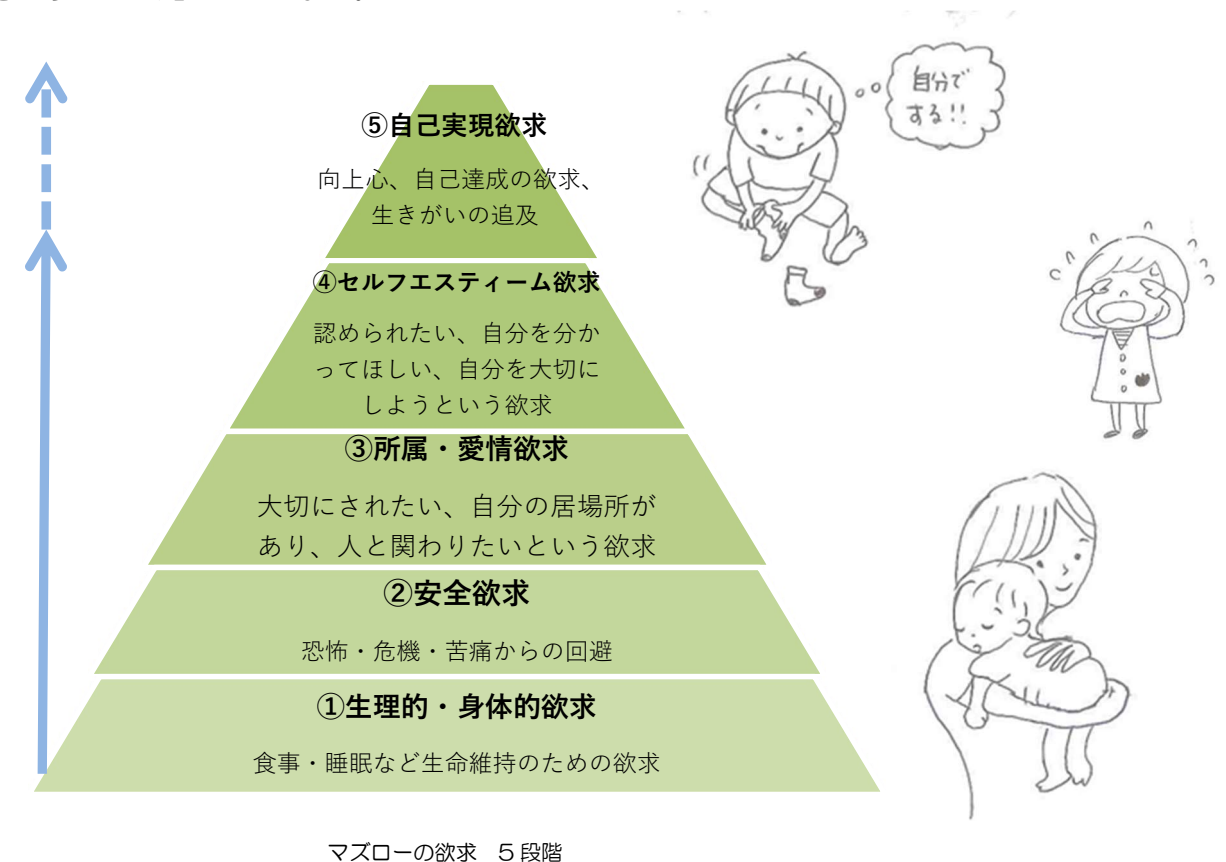
心のイライラのコップが満杯になって溢れ出す前に、「不安な事」「心配な事」等を相談して解消しておく、心のコップにゆとりが出てイライラも少なくなります。好きな事をして、おいしいものを食べたりして心にも栄養を与えることも大切です。



4、叱ることは必要です

まず、年齢によって出来る事できない事があることを理解する必要があります。

また、欲求が満たされていないと叱っても十分な効果が発揮されません。マズローの欲求の階層①～④の基本的な欲求が満たされていないと、子どもの「やってみたい」意欲を引き出すことは難しいでしょう。



1) 良くない事・危険な事は叱ります

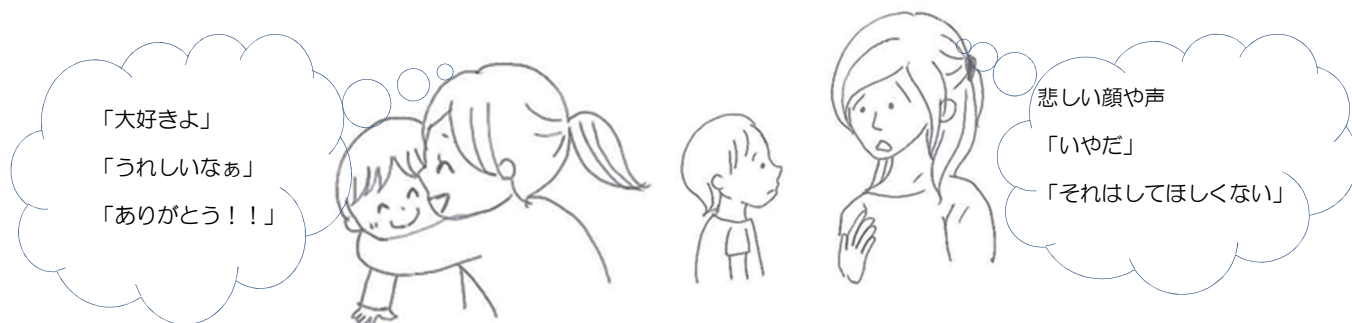
子どもが良いこと、悪いことを学び、社会の中で上手く生きていけるようになるためにはストレスに耐える力も大切です。

自分や相手を傷つけること、飛び出したり、高いところから飛び降りるなどの命の危険がある場面、盗むなどの行為はしっかり叱るべき事です。

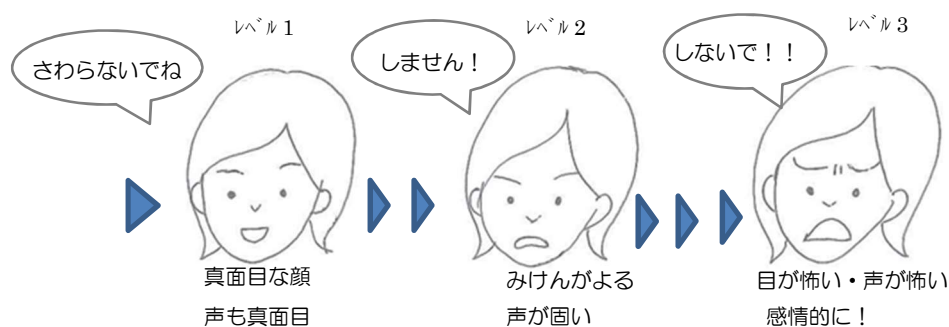
ただし、叱っても同じことを繰り返す場合は、叱り方を見直す必要があります。

2) 喜怒哀楽の感情表現も学びます

子どもは親の表情と行動で喜怒哀楽の表現方法も学びます。



<怒りの三段階>



わかりにくい怒り顔



顔と言葉が一致しない



普段の顔が怖い



いつも怒っている

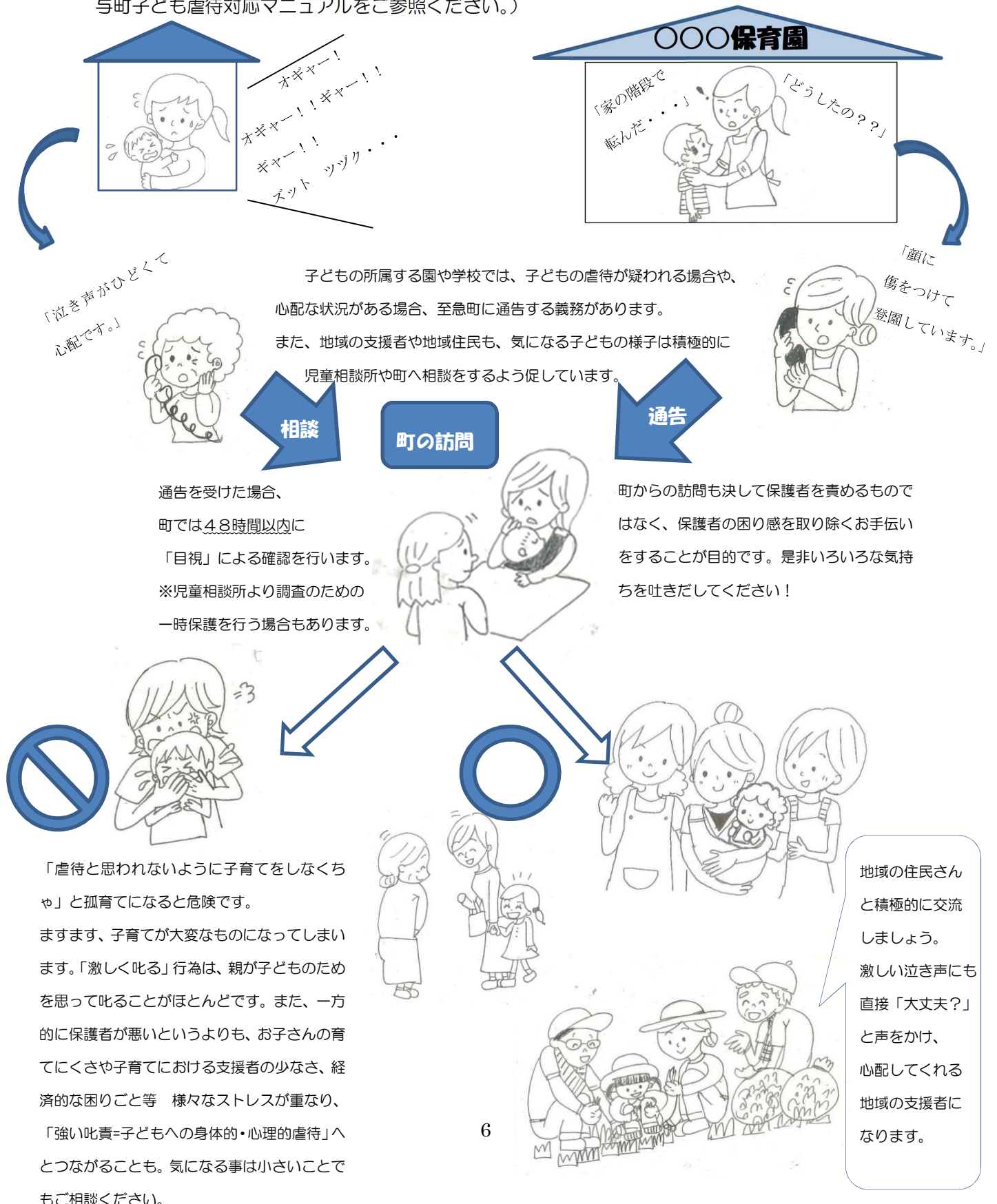
★★★叱るときには表情もわかりやすく叱ることも大事なポイントです★★★



叱った後は楽しい時間を♪

5、虐待通告とは？

残念ながら、保護者からの虐待を受けて命を落とす子ども、心に大きな傷を負ってしまう子どもがいることも事実です。そのような悲しい事件を防ぐためには、子どもの所属する機関や地域の支援者又は地域で、気になる子どもの様子を早く気づき、救うことが大切です。（詳細は 長与町子ども虐待対応マニュアルをご参照ください。）



6、完璧な親はいません

子どもを育てることは、人生でもっともやりがいのある仕事の一つです。でも、それは必ずしもやさしい仕事ではありません。

どんなにかわいい子どもでも、ずっとずっと一緒にいたら、時にはイライラすることもあります。あまりにも頑張りすぎると心の病気になることもあります。

●うつチェックリスト

子育て中の保護者（特に母親）を想定した内容です。これらの症状が2週間以上続き、日常生活に支障が出ているときは相談しましょう。（子育て世代包括支援センター ☎095-801-5881）

☐ 急な体調の変化がある	☐ イライラや焦りを感じる
☐ 最近疲れているのに眠れない	☐ 伝えられたことを覚えていない
☐ または何時間寝ても眠い 寝過ぎだと感じている	☐ 何事も決定を先送りにし、行動できない
☐ だるさや頭痛、吐き気、胃腸の調子が悪くなる	☐ 朝がつかなく、子どもを送り出すのが困難
☐ 以前より無表情になった気がする	☐ ほかの保護者や先生との会話が少なくなる
☐ 以前より気分の浮き沈みが激しい	☐ 保護者会活動や地域活動に参加しなくなる
☐ なぜか悲しくなり、話していると、すぐ涙ぐむ	☐ 買い物など外に出なくなる
☐ うまくいかないと、自分が悪いと思ってしまう	☐ 子育て、家事がおっくうになる
☐ 周囲から否定されている気がする	☐ 以前楽しんでた趣味やスポーツなどをやらなくなった
☐ マイナス思考が強くなり、何かと心配になる	☐ 身だしなみに気をつかわなくなった
☐ 家事や育児ができないダメな親だと思う	☐ 子どもを過度にしかったり、夫婦げんかをよくする
	☐ 子どもの将来に悲観的で絶望感がある

保護者が元気でいることは子どもにとって非常に大事な事です。疲れがたまった時には、サービスを使うことも検討しましょう。サービスを利用するには事前申請が必要です。各機関にお問合せください。

★大きくなーれ、プラスWebでも確認できます。



ホームページ

メルマガ登録



●お子さんのお預かり

- | | |
|---------------------|------------------------------|
| ① ファミリーサポートセンター | ☎095-883-7760（こども政策課 子育て支援係） |
| ② 一時預かり（保育園内） | ☎095-801-5886（こども政策課 子育て支援係） |
| ③ ショートステイ・トワイライトステイ | ☎095-801-5881（こども政策課 母子保健係） |

●家事支援サービス

- | | |
|--------------|-----------------------------------|
| ① シルバー人材センター | ☎095-887-0800 |
| ② ちょいサポ | ☎095-883-7588（社会福祉協議会ボランティアセンター内） |

7、親中心でもなく、子ども中心でもなく

親と子といえども、どちらかがいつも我慢では、将来が心配です。



上の二つの関係は正反対に見えますが、支配か服従かと言う点で共通しています。大きくなっても親に「してもらおう」のが当たり前になったり、大人になっても「お母さんのせいでこうなったんだよ！」と親のせいにしてしまう場面も見られます。

また、子どもが「わがままで困る」という場合は、子どもの言うことによく耳を傾けていないことが多いのです。子どもは自分の言うことを、よく聞いてくれた人の言うことを、聞きます。「～してはいけない」「～しなさい」と子どもの気持ちや望みを無視していたら、わがままになるのも不思議ではありません。



8、子育てにおける困りごと対応方法と相談窓口



Q1 妊娠中の生活で気をつけなくてはならない事ってありますか？

A1 妊娠は病気ではないので、制限はありません。妊娠期は、元気な子を育み、出産後育児をスタートする準備をする時期という意味では、健康的な生活に心がけることは大切です。こども政策課では、妊婦さん向けの講座「マタニティクッキング」「パパママ学級」を実施しています。是非ご参加ください！

Q2 産後に利用できる町のサービスってどんなものがありますか？

A2 児童手当等の手当の他に、子育て応援プロジェクトで「ベビーベッド・ベビーカー・チャイルドシート・ベビーバス」の無料レンタルサービスを行っています。

※台数に限りがあります。一部要件・条件があります。

また、令和元年10月から産後ケア事業を開始し、産後3カ月までの母子で心身の不調がある方は、デイケアとショートステイが利用できるようになります。

産後は心身共に疲労がたまりやすい時期です。保健師・助産師による訪問は無料で随時行っていますので、お気軽にご相談ください。



Q3 何をしても泣き止みません。どうしたらいいでしょう？

A3 赤ちゃんは一人一人皆違います。よく泣く子もいればそうでない子もいます。優しく共感性の高い人ほど赤ちゃんの泣き声をつらく感じるでしょう。おっぱい、オムツ、抱っこ、散歩・・・何をしてもだめな時には、「赤ちゃんは泣くのが当たり前」と大きな気持ちで接することも大事です。もしあまりにも感情が高ぶって赤ちゃんを痛めつけてしまうかもしれないと思ったら、赤ちゃんをベッドなどの安全な場所に寝かせ、部屋を出て、電話をして助けを求めてください。助けを求めることは悪いことではありません。

あくまで参考です。この5つに全ての子が分類されるとは限りません。プラス面を伸ばして、マイナス面の対応の工夫をすることで子育てに役立ててみてくださいね！

「子どもの5つのタイプ」

タイプ	プラス面	マイナス面
① 	いつも穏やかでニコニコ笑顔。赤ちゃんの頃は比較的良好よく寝て、おっぱいもしっかり飲むので育てやすいと感じます。無邪気で愛想がいいので可愛がられます。	のんびりやでぼーっとしていることが多かったり、言われたことを忘れがちな一面も。
② 	しっかり眠って、規則正しくおっぱいを飲むなど、育児本通りに成長していくタイプ。言葉の発達や理解力にたけています。	お喋り好きだが口がたって生意気。わがままだったり頑固な一面も。緊張しやすくやや感情の起伏が。理屈っぽく行動力に欠ける場面も。
③ 	赤ちゃんの頃からよく動くので運動機能の発達が早い。好奇心旺盛で天真爛漫な行動派。「自分でやってみたい」気持ちが強く、何にでもチャレンジします。	赤ちゃんの頃は良く泣き、よく動き、ちっとも寝てくれません。泣き声も人一倍大きいことも。自我が強いのでお友達とのけんかも多い。
④ 	感受性が強く、自然の草花、美しい音楽、色使いのきれいな絵本などに興味をします。得意分野では努力を惜しまず能力を発揮します。	小さな音にも過敏に反応して、驚いたり泣いたりするので、寝かしつけに苦労します。人見知りや場所見知りをするタイプ。
⑤ 	知的能力が高く集中力があり、5つのタイプの中で一番の努力家。やると決めたことはコツコツとやり続ける力を持っています。アスリートなどによく見られるタイプ。	寝る時もおっぱいを飲むときもぐすって親を困らせ、不機嫌な態度に現れます。イヤイヤは不安の表れ。

Q4 赤ちゃんと二人っきりで大人と話していません。一日をどうやってすごしたらいいのでしょうか？

A4 赤ちゃんが生まれると生活がガラッと一変します。何事も初めての事は慣れるまで時間がかかります。焦らずに取り組みましょう。子育て支援センターに是非遊びに行ってみてください。

☆子育て支援センター☆

☆おひさま広場

☆児童館（長与児童館・上長与児童館・長与北児童館・長与南児童館・高田児童館）

♥子育て自主サークル♥

♥ぴよぴよくらぶ・つくしんぼ・さくらクラブ・こっこクラブ・さくらんぼ等

♪詳しくはコチラを検索→→→



Q5 感情のコントロールができずかんしゃくを起こします。どのように対応したらいいでしょう？

A5 起こる前に原因を取り除くことが大事です。



- ➡ 外で体を動かして遊び、酸素不足を解消する
- ➡ DVDやゲーム（過剰な視覚刺激や聴覚刺激）を減らす
- ➡ 食事は3食（幼児期までは補食も）食べる
- ➡ 夜9時を目安に寝かしつけをする
（年齢があがってもどんなに遅くても11時までには寝かせましょう）

たっぷり眠って、たっぷり遊んで、たっぷり食べて、気持ちの良い体を作ることが情緒の安定につながります。
年齢が上がって小学生・中学生・高校生・・・大人も同じですね～！

かんしゃくが起きてしまったら、親と一緒に感情的になると逆効果です。本人もおこしたくてかんしゃくを起こしているわけではないのです。しばらく泣かせて、ころあいを見計らって気持ちの立て直しをしましょう。

うまく対応が出来ない時には是非相談をしてください。

Q6 ちゃんと座って話を聞くことができません。どうしたらいいですか？

A6 まずは座れない理由を探ることが大事です。筋力が弱い、体がそわそわする、目に入る他の事が気になってしまう・・・等。理由が見つかったら、対策を考えましょう。

筋力が弱い場合は、とにかく体を使って遊びましょう。体がそわそわする場合は、定期的に立ってする作業を入れてあげることも効果的です。目に入る他の事が気になる場合は、集中できる環境を整える工夫が必要かもしれません。

一人一人対応方法は異なりますので、園や学校の先生とも相談してみてください。こども政策課でもいつでもご相談お待ちしております。

Q7 学校に行きたがりません。

A7 まずは誰かにはなしましょう。保護者の中には、学校に行きたがらない理由は「自分の責任だ」と思い悩んでいる方も少なくありません。学校に行きたがらないことは保護者だけの責任ではありません。また、登校しぶりの原因も、学校でのお友達関係、授業がわからない、給食が食べれない等々・・・学校生活上の不安も「学校だけが原因ではない」場合があります。多角的に「学校に行きたがらない理由」を探していく必要がありますので、是非

ご相談下さい。

また、元気がない、無気力・無関心で意欲や集中力が低下するようなことが続く場合には、病気が潜んでいる場合もありますので、かかりつけの医師又はこども政策課までご相談ください。

Q8 夜遅くまでゲームをしています。ゲームを取り上げると暴れます。ゲーム依存症ではないかと心配です。

A8 子どもにとって、一人前の大人になるまでに習得しなければいけないことはたくさんあります。日々、園や学校でも精一杯頑張ってくる子どもも、大人と同じようにリラックスタイム・娯楽の時間は必要です。しかし、娯楽はあくまで娯楽です。インターネットやゲーム・テレビなどのメディアに接する時間（見ていなくてもつけている時間も含む）は 1 日 2 時間以内がよいでしょう。

子どもたちは生まれた時からインターネット・スマートフォンが身近にあり、生活の一部となっています。身近で手軽に使える便利なツールとして今やなくてはならないものになりましたが、平成30年6月には世界保健機構（WHO）はオンラインゲーム等にはまり、他の事が手につかなくなる「ゲーム障害」を精神神経系の病気の一つに位置付けました。心配な場合は、専門機関への相談をお勧めします。

Q9 つい必要以上に叱ってしまい、反省しますが、また同じような事で叱ってしまいます。

A9 このマニュアルにも記載したように、暴言や暴力は子どもさんに良い影響は与えません。お子さんのどういうことに対して叱る場面が多いのでしょうか？お子さんの年齢に対しての保護者の欲求が高い場合もあります。何度も同じことで叱る場合は、その叱り方ではお子さんに通じていない可能性もあります。他にも、もしかしたらお子さん自身の育てにくさがあるのかもしれません。ご家庭の生活に余裕がないことも考えられます。

一人で悩まずに、是非ご相談ください。

Q10 夫婦喧嘩が激しくなってしまいます。

A10 夫婦喧嘩は夫婦関係の構築のためには必要な場合もありますが、激しく攻撃することで相手を傷つけることはいいこととは言えません。こどもの前で激しい夫婦喧嘩（面前DV）をすることは、子どもにとっては心理的なストレスがかかっています。また、気づいていない方も多いですが、配偶者から権利侵害を受けている場合もありますので、専門機関にご相談ください。

※DV：Domestic Violence。DV 防止法によると、配偶者（婚姻関係・内縁関係・同棲関係にある者）から、叩く蹴るなどの暴力、「殺す」などの脅迫、性行為・中絶などの行為を強要されること。

【問合せ先】



「どこに相談したらいいかわからない！」場合も、
子育て中の「たいしたことないかなあ？」と感じるような小さな悩みも、
妊娠中から18歳までのお子さんの事なら何でもご相談下さい！！

こども家庭センター（長与町役場こども政策課内）

住所：〒851-2185

長与町嬉里郷 659-1

電話番号：801-5881

時間：8:45～17:30（土日、祝日はお休みです）

参考文献

- ・「子育て支援 ひだまり通信」高山静子著 チャイルド本社 2010.7.31
- ・「完璧な親なんていないーカナダ生まれの子育てテキスト」
ジャニス・ウッドキャタノ著 ひとなる書房 2002.8.1
- ・「かわいがり子育てー3 歳までは思いっきり甘えさせなさい」
佐々木正美著 大和書房 2007.7.1
- ・「子育てでいちばん大切なこと」佐々木正美 大和書房 2008.10.11
- ・『『自分でやる』と言える子に育てる本 0～6歳は‘ほどよく’手をかける』
竹内エリカ著 カンゼン 2014.6.7
- ・「育てにくい子に悩む保護者サポートブックー保育者にできること」
高山恵子著 学習研究社 2007.3.1
- ・「イラスト版 子どものアンガーマネジメント」
一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会監修 篠真希・長縄史子著 2015.7.8

イラスト協力 高田保育所