

# 回覧

## 体罰等によらない子育てを広げよう！

### しつけと体罰との違い

#### ◎しつけと体罰の関係

しつけとは、子どもの人格や才能等を伸ばし、自律した生活を送れるようにすることなどの目的から、子どもをサポートして社会性を育む行為です。

一方、体罰は、たとえしつけのためだと親が思っても、身体に、何らかの苦痛を引き起こし、又は不快感を意図的にもたらす行為（罰）である場合は、どんなに軽いものであっても体罰に該当します。

こんなことしていませんか？（これらはすべて体罰です。）

- 例）
- ・何度も言葉で注意したけど言うことを聞かないので、頬をたたいた。
  - ・他人のものを取ったので、おしりをたたいた。
  - ・宿題をしなかったので、夕ご飯を与えなかった。

#### ◎暴言等の子どもの心を傷つける行為も虐待として禁止されています

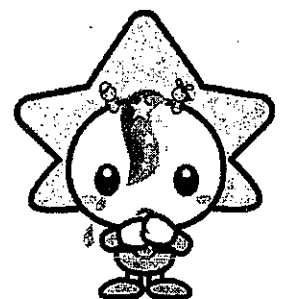
怒鳴りつけることや、子どもの心を傷つける暴言なども、子どもの健やかな成長・発達に悪影響を与える可能性があります。子どもをけなしたり、辱めたり、笑いものにするような言動は、子どもの心を傷つける行為で子どもの権利を侵害します。

こんなことしていませんか？（これらは子どもの心を傷つける行為です。）

- 例）
- ・冗談のつもりで「お前なんか生まれてこなければよかった」など子どもの存在を否定するようなことを言った。
  - ・やる気を出させるという口実で、きょうだいを引き合いにしてけなした。

#### ◎体罰等が子どもに与える悪影響

体罰や暴言を受けた体験がトラウマ（心的外傷）となって、心身にダメージを引き起こし、その後の子どもの成長・発達に悪影響を与えます。



（令和2年4月から児童福祉法等の改正法が施行され、体罰は禁止されました。）

**安心感や信頼感、温かな関係で心地よい親子関係を！**

## 体罰等によらない子育てのための具体的な工夫のポイント

### ポイント①子どもの目を見る

子どもの目を見て叱るようにしましょう。子どもの目を見て向き合うことにより、保護者の伝えたいことが子どもに理解しやすくなります。

### ポイント②叱る理由を説明する

子どもは叱られた理由が分からないことが多いです。理由を言わずに頭ごなしに叱ってしまうと子どもは反抗的になり、聞く耳を持ってくれない場合もあります。

### ポイント③子どもの気持ちを肯定してから叱る

叱るときは どうして そうしたのか という理由を聞いて、「～したかったんだね。」と認めてあげましょう。そのあとに「でもね、～すると〇〇ということが起きるから止めようね。」と伝えると理解されやすいです。子どもの自尊心を傷つせずに済みます。

### ポイント④改善したら褒める

叱りっぱなしを止め、改善したら褒めることを徹底しましょう。子どもは保護者から認められることや、愛情を実感することで自己肯定感が高まります。

### ポイント⑤気持ちを落ち着かせる（気分転換）

子どもが思ったとおりに行動してくれないことや、言うことを聞いてくれないことでイライラしたときのために、気持ちを落ち着かせる（クールダウン）方法を見つけておきましょう。

#### 気持ちを落ち着かせる（クールダウン）方法

- 例）
- ・深呼吸をする
  - ・ゆっくりと数を数える
  - ・手や顔を洗う
  - ・その場から離れる（トイレに行くなど）
  - ・鏡を見る
  - ・窓を開けて風にあたる

子育てを頑張るのはとても大変なことです。子育ての大変さを保護者だけで抱えるのではなく、誰かに話を聞いてもらいたい時や、少しでも困ったことがあれば、下記までご相談ください。

【茂原市 子育て家庭相談室】

〒297-8511 茂原市道表1番地

茂原市役所2階子育て支援課内

電話 0475-23-5500 0475-20-1573

