東京都

叩かない、どならない宣言

体罰は

バツ

東京都

OSEKKAIくん

OSEKKAIくん
東京都児童虐待防止推進キャラクター

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/osekkai/

体罰などによらない子育てハンドブック

体罰などによらない子育てって、何？

叩かない、どならない。
子供が、自分の力で人生を切り開いていくことができるようサポートすることです。

子育ては楽しいこともあるけれど、大変なこともいっぱいあります。体罰によらない子育ては、子供をわがまま放題にさせることではありません。子供が自分自身で人生を切り開いていくことができるようサポートすることです。叩いたり、どなったりするのは、絶対に×です。しかし、子育てをしていくうちに、どうしたらいいのかわからなくなる。そんな時、子供への対応の引き出しを増やすためにも、このハンドブックを活用してください。

※対応の言葉かけなどは一例です。子供の個性や成長・発達にあわせて工夫しましょう。

体罰は×です。

叩いたり、どなったりすることは、
子供に深刻な影響をおよぼします。

子供への体罰は、
脳の発達に※深刻な影響を
およぼすという研究結果が
報告されています。

※友田明美・福井大学教授とマーチン・タイチャー氏（ハーバード大学）による研究結果。

3歳半までに叩かれた子供は、
5歳半の時に
問題行動を起こす
リスクが高まります。※

※藤原武男・東京医科歯科大学教授他「幼児に対する尻叩きとその後の行動障害」。

親に恐怖心を持ち、
相談も出来ず、
いじめや非行に発展したり、
巻き込まれる
可能性があります。

叩く、どなるは

- 子供の健やかな成長・発達を阻害する可能性があります。
- 子供の権利を侵害します。子供には暴力などから守られる権利が保障されています。

今から、「叩かない」「どならない」と決めましょう。

急いでる時に限って、
子供はぐずる。

01

気持ちを受け止め、
肯定的な言葉で伝えましょう。

例えば、出かけようとしたら「靴を履きたくない」と駄々をこねたとしましょう。そんな時、一旦、子供の気持ちを受け止めて、肯定的な言葉で伝えましょう。「早く履きなさい」ではなく「この靴が履きたくないの？　でも、この靴、お気に入りでしょ。かっこいいよ」などと伝えましょう。受け止められることで自分が親から大切にされていると感じることができるのです。

おもちゃの取り合い。
わがままな子に育てたくない。

02

どうしたらいいかを聴き、子供と相談しましょう。

おもちゃをひとり占めして、友達と取り合いになってしまう。何度言っても、またやってしまう。そんな時、「貸してあげなさい」と一方的に指示するのではなく、気持ちを受け止めたうえで「どうしたらいいのかな?」と問いかけ、一緒に考えましょう。もし考えが浮かばなかったら、「こういうのはどうかな」、と解決策を提案したり、「じゃあ別なことをして一緒に遊ぼう」と状況や子供の成長により、注意・関心を他に移す働きかけをしてみましょう。

仕事でヘトヘト。家でもヘトヘト。
愛より感情が爆発しそう。

03

声を荒げず、「ダメだよ」と言い、良いことをしたらほめましょう。

時に子供は、大人が困ることをすることがあります。しかし、親も人間です。疲れていたりすると、イライラを子供についぶつけてしまう時もあるでしょう。そんな時は、少し落ち着いて、感情を抑え「ダメだよ」ときっぱり伝えることが大切です。さらに、なぜダメなのかの理由を手短に説明しましょう。そして良いことをしたら、すぐにほめることが、子供の自信や望ましい行動に繋がります。

お菓子売り場に来ると、
ぐずりだして困るのよね。

04

いやと言っても買わずに、落ち着かせましょう。

スーパーなどで、ダメだと言っても聞かない。そんな時は、可能ならその場から離れ、気持ちをクールダウンさせましょう。あなた自身もイライラせずに深呼吸をするなど、気持ちをコントロールして冷静に対処することが大切です。子供が落ち着いたら、買いたい気持ちを受け止め、理由を説明します。行く前に「今日は買わないよ」などと約束するのもいい方法です。そして我慢できたらほめましょう。

時間や心に余裕のない時は、イライラを上手く逃しましょう。

こんなクールダウンが効果的です。

深呼吸をする。

ゆっくりと数を数える。

トイレに行くなど少し離れる。

窓を開けて風にあたる。

手や顔を洗う。

お皿を洗う。

鏡を見る

好きな音楽をかける。

小さな悩みや不安も、友人や、親などに相談しましょう。

わかってるけど、
わからなくなったら。

お近くの
子供家庭支援センター

子供家庭支援センター　検索

LINE公式アカウント名
子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京

友だち追加

児童相談所
全国共通ダイヤル　189（いちはやく）

※一部のIP電話はつながりません。

4152（よいこに）電話相談
東京都児童相談センター　03-3366-4152

通話料がかかります。

作成協力：高祖常子　認定NPO法人児童虐待防止全国ネットワーク理事
（参考文献）高祖常子「感情的にならない子育て」かんき出版／友田明美「子どもの脳を傷つける親たち」NHK出版

平成31年4月
「東京都子供への虐待の防止等に関する条例」を施行しました。

第6条第2項　保護者は、体罰その他の子供の品位を傷つける罰を与えてはならない。
第2条第1項第7号　子供の品位を傷つける罰　保護者が、しつけに際し、子供に対して行う、肉体的苦痛又は精神的苦痛を与える行為（当該子供が苦痛を感じていない場合を含む。）であって、子供の利益に反するものをいう。