

③爆発寸前のイライラをクールダウン

子どもが言うことを聞いてくれないときに、イライラすることは誰でもあること。でも、疲れていたりして、もともと抱えているストレス度が大きいと、子どものちょっとした行動（おもちゃの取り合い、すぐに動かないなど）をきっかけに、イライラが爆発する前に、クールダウンするための、自分なりの方法を見つけておきましょう。

④親自身が SOS を出そう

育児の負担を一人で抱え込まず、家族に分担してもらったり、自治体や NPO、企業などのさまざまな支援サービス（ファミリーサポート、家事代行サービス、一時預かりなど）の利用も検討しましょう。子育ての苦勞について気軽に相談できる友だちもできるといいですね。

⑤子どもの気持ちと行動を分けて考えて、育ちを応援

子どもに「イヤだ!」と言われたとき、親自身が戸惑うこともあるでしょう。でも 2, 3 歳の子どもの「イヤ」は、自我の芽生えであり、成長の証でもあります。「どうしたらいいかな?」と、子どもの考えを引き出し、必要に応じて助け舟を出しながら、子どもの言い分を気長に聴きましょう。

「わがままな子になっては困る」という思いから、親は指示的に対応してしまうこともあります。子どもの成長過程で必ず通る道だと大らかに構えて、子どもの意思を後押ししていきましょう。



(出典：平成 28 年度厚生労働科学研究「愛の鞭ゼロ作戦」リーフレットより)

栄養と食事のコラム

みんなで食卓を囲みましょう

近年は核家族化やライフスタイルの多様化などにより、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきているといわれています。誰かと一緒に食事をするを「共食」といいますが、共食には様々なメリットが報告されています。

○共食をするとこんないいこと○

～共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して～

- ・朝の疲労感や体の不調がないなど、健康に関する自己評価が高くなる
- ・野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多くなる
(インスタント食品やファーストフード、清涼飲料水の摂取が少ない)
- ・主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べている
- ・食事や間食の時間が規則正しくなる

共食をすることは
健康な食生活と
密接に関係しています。



子どもがいる家庭では、家族みんなで食卓を囲むことによって、大人が子どもに正しい食習慣や文化、食事の楽しさを伝える良い機会にもなります。ぜひ毎日の食事の機会を大切にしましょう。

健康

おおたわら塾

子どもたちの 健やかな成長のために ～愛の鞭^{むち}ゼロ作戦～



子育てをしていると、子どもが言うことを聞いてくれなくて、イライラすることもあります。つい、叩いたり怒鳴ったりしたくなることもありますよね。一見、体罰や暴言には効果があるように見えますが、恐怖により子どもをコントロールしているだけで、なぜ叱られたのか子どもが理解できていないこともあります。

最初は「愛の鞭」のつもりでも、いつの間にか「虐待」へとエスカレートしてしまうこともあります。体罰や暴言による「愛の鞭」は捨ててしまいましょう。そして、子どもの気持ちに寄り添いながら、みんなで前向きに育んでいきましょう。

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、子ども時代に辛い体験をした人は、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知れないのです。



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、次のような「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。

- ・子どもから親への信頼や愛情が損なわれる
 - ・うつ・著しい不安多動など精神的な問題
 - ・周りの人を傷つけるなどの反社会的な行動
 - ・感情的にキレやすく攻撃性が強くなったりする
- これらの影響は幼児期だけにとどまらず、大人になってからも続く可能性があります。

既に子どもへの体罰などを法的に全面禁止している国は世界 50 か国以上

日本においても 2020 年 4 月より「親の体罰」が法律で禁止されます。

～愛の鞭をやめて、子どもを健やかに育みましょう～

子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。次のポイントを心がけながら、子どもに向き合しましょう。

①子育てに体罰や暴言を使わない

一見、体罰や暴言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。自分で考えて行動した姿ではありません。

「愛の鞭である」と親が思っても、子どもにとって大人から叩かれることはとても怖いことです。ちょっと叩かれただけで、怒鳴られただけでも、心に大きなダメージを受けることもあります。子どもだからといって、暴力や暴言が許されるわけではありません。それに体罰や暴言は「虐待」へとエスカレートする可能性もあります。「叩かない怒鳴らない」と心に決めましょう。

②子どもが親に恐怖を持つと SOS を伝えられない

親に恐怖を持った子どもはどのような行動を起こすでしょうか。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、子どもが心配事を打ち明けられなくなります。心配事を相談できないと、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もあります。