



保護者自身の工夫のポイント



子育てはストレスが溜まることもあり、また、子育て以外でもストレスは溜まるものです。否定的な感情が生じたときは、まずはそういう気持ちに気付き、認めることが大切です。そして、それは子どものことが原因なのか、自分の体調の悪さや忙しさ、孤独感など、自分自身のことが関係しているのかを振り返ってみると、気持ちが少し落ち着くことがあるかもしれません。

保護者自身が、自分の時間や心に余裕がない時は、深呼吸をして気持ちを落ち着けたり、ゆっくり5秒数えたり、窓を開けて風にあたって気分転換するなど、少しでもストレスの解消につながりそうな自分なりの工夫を見つけてみましょう。

時には保護者自身が休むことも、大切です。



子育てはいろいろな人の力と共に

子育てを頑張るのはとても大変なことです。子どもを育てる上では、支援を受けることも必要です。市ではさまざまな子育て支援サービスを行っています。是非積極的に活用しましょう。

また、子育ての大変さを保護者だけで抱えるのではなく、少しでも困ったことがあれば、子育て相談窓口にご連絡ください。

周囲の親族や地域住民、保育・保健・医療・福祉・教育現場などで子育て中の保護者に接する方は、子育て中の保護者が孤立しないように声掛けや支援を行い、大田原の子どもたちを支えていきましょう。



子育て相談窓口

問 子ども幸福課 本3階
TEL (23) 8792

お気軽にご相談ください

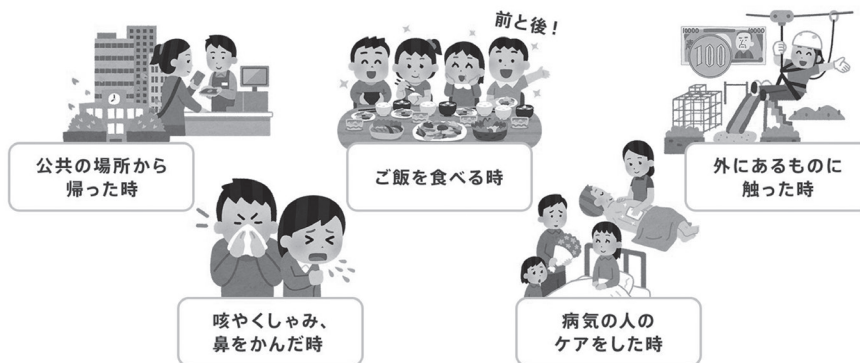
参考：厚生労働省「体罰等によらない子育てを上げよう！」

コラム ～新型コロナウイルス感染症～ vol.5

【手洗いのすすめ】

風邪や季節性インフルエンザを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスク着用を含む咳エチケット」です。不特定多数の人が触るものは、ウイルスが付着している可能性が高く、接触感染を防ぐためには手洗いを徹底することが重要となります。

手洗いの、5つのタイミング



・手洗いは、流水であってもウイルスを流すことができるため有効です。

・石けんやハンドソープ（界面活性剤）は、ウイルスを物理的に流しやすくする効果と、コロナウイルスにある膜（エンペロップ）を壊すことができるので、より一層効果が高まります。

参考：厚生労働省「新型コロナウイルス感染予防のために」

問 健康政策課 本3階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。
TEL (23) 7601

健康

おおたわら塾

11月は児童虐待防止推進月間

体罰などによらない子育てを広げよう！

～みんなで育児を支える社会に～

令和2年4月から、子どもへの体罰は児童福祉法等改正法で禁止されました。
『体罰などによらない子育て』を推進するため、子育て中の保護者に対する支援も含め、社会全体で取り組んでいきましょう。

なぜ体罰はいけないの？

子どもが言うことをきいてくれなくて、イライラして、つい叩いたり怒鳴ったりしたくなることもあるかもしれません。

叩かれたり怒鳴られたりして一時的に子どもの行動が変わったとしても、それは恐怖心などによって行動した姿であり、自分で考えて行動した姿ではありません。

そのため、子どもの成長の助けにならないばかりか、心身の発達などに悪影響をおよぼす可能性があります。

こんなことをしていませんか…

- 何度も言葉で注意したけど言うことを聞かないので、頬を叩いた
- いたずらをしたので、長時間正座をさせた
- 宿題をしなかったので夕食を与えなかった

これらはすべて
体罰です！

体罰などによらない子育てのための工夫のポイント

体罰などはよくないと分かっていてもいろいろな状況や理由によって、それが難しいと感じられることがあります。一方で、安心感や信頼感、あたたかな関係が心地よいのは、子どもも大人も同じです。子どもとの関わり方の一例を紹介します。

子どもの気持ちや考えに耳を傾けてみましょう

相手に自分の気持ちや考えを受け止めてもらった体験で、子どもは気持ちが落ち着いたり、大切にされていると感じたりします。子どもと、どうしたらよいか一緒に考えてみましょう。

「言うことを聞かない」にもいろいろあります

保護者の気を引きたい、子どもなりに考えがある、言われていることを子どもが理解できていない、体調が悪いなど、さまざまな理由があります。重要なことでない場合は、今はそれ以上やり合わない…というのも一つです。

子どもの状況に応じて、身の周りの環境を整えてみましょう

乳幼児の場合は、危ないものに触れないようにするなど、叱らないでよい環境づくりをしましょう。

良いこと、できていることを具体的に褒めましょう

子どもの良い態度や行動を褒めることは、子どもにとって嬉しいだけでなく、自己肯定感をほぐくむことにもなります。結果だけでなく、頑張りを認めることや、今できていることに注目して褒めることも大切です。

肯定文でわかりやすく、時には一緒に、お手本に

子どもに伝える時は、「ここでは歩いてね」など、肯定文で何をすべきかを具体的に、また、穏やかに、近づいて、落ち着いた声で伝えると、子どもにも伝わりやすくなります。「一緒におもちゃを片づけよう」と共に行ったり、教えたりするのもいいでしょう。

