

体罰等によらない子育てを広げよう！

叩いたり、叱ったりする子育てを見直し、子どもとのコミュニケーションを楽しみませんか？

子育てを頑張っているけれど思うように行かず、ついイライラしてしまうことはありませんか？

子育てにはいろいろな悩みがつきものです。

一人で悩まず、時には周りの人に支えてもらいながら、子どもとの関わり方を少し変えてみませんか？

※記載されていることだけが「体罰等」ではありません。一例としてご理解ください。

体罰事例

- ①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**
- ②いたずらをしたので、**長時間正座**をさせた
- ③宿題をしなかったので**夕食を与えなかった**

〔厚生労働省 リーフレット「体罰等によらない子育てを広げよう！」より抜粋〕

2020年4月から
体罰は
法律で禁止されています。
(児童福祉法等の改正法)

1 子どもの世界を理解しましょう

私たちは、子どもが泣いたり、暴れたり、言うことを聞かなかったりという、子どもの多くの行動に困らされ、頭を抱えたり、落ち込んだりします。

子どもたちの言動に振り回され、余裕を失ってしまうと、「言ってもわからない子」とイライラしたり、「問題行動を起こす問題児」と決めつけたりすることになります。

子どもが「問題行動」を起こした前には、子どもにどんなことが起こったのでしょうか？ 行動の後に、子どもにどんなことが起きたのでしょうか？

行動には理由があります

注目＝注意や反応を得るための行動

例)

- ・親が電話をしているときに、大声を出す
- ・授業中にふざけて、皆を笑わす



要求実現＝物や活動を得るための行動

例)

- ・お菓子が欲しくて大泣きする



回避＝逃避や回避のための行動

例)

- ・片付けが嫌で、散らかしたままいなくなる
- ・宿題のプリントを渡されて、それを破る
- ・触られるのが嫌で噛みつく



感覚刺激＝自己刺激のための行動

例)

- ・腕を広げてくるくる回る
- ・ぴょんぴょん飛び跳ねる
- ・手をひらひらさせる
- ・つま先立ちで歩く



2 子どもの気持ちに寄り添って話を聴きましょう

子どもは話をしたがりています

子どもは、あなたと違う個性を持ち、保育所や幼稚園や学校やスポーツクラブや児童クラブなどであなたと異なる経験をしています。子どもは、あなたに話したいことがたくさんあるはず。子どもを理解するために、子どもの気持ちを尊重しながら、話を聴いてみましょう。

子どもは上手にお話ができないかもしれませんし、何を言っているのか分からないこともあるでしょう。空想や希望の世界と現実を混同してお話しするかもしれません。

それでも我慢して、そんな子どものお話を聴いてください。子どもは楽しいこと、悲しいこと、困ったこと、いろんなことをママやパパや先生に聴いてもらうだけで、「自分は大切にされている人だ」「大切な存在だ」と自分で確認することができます。自己肯定感が高まります。生きる力が強くなるのです。

子どもの気持ちを尊重する聴き方の4つのヒント

1. 注意を傾けて聴く
 - ・「ながら聴き」にならないように
 - ・子どもの話をさえぎらないように
2. 子どもの気持ちを受け止めて聴く
3. 子どもの気持ちを言葉で表現してみる
4. 子どもの望んでいることを空想で叶えてみる



こうしてみたら・・・

1. 否定的な表現は肯定的に言い換える
子どもが自分自身について言った否定的な言葉をそのまま繰り返さないで、肯定的な表現に言い換えてみましょう。
2. そばにいても・・・
泣いたり、わめいたり、パニックになっているときには、話しをするのが難しいもの。そんなときは、無理に話をさせなくても背中をさすったり、そばにいてやるだけで十分です。
3. うなづいてくれるだけでも・・・
子どもが不満や怒りや悲しみなどの強い感情を表しているときに、親が冷静な対応をすると、イライラしてくる子どももいます。また逆に、親が子どもが感じている以上に強い反応をしてしまうと、混乱してしまいます。子どもが親から必要としているのは、自分の不満や怒りを理解してもらい、共感して、うなづいてもらうことなのです。



3 子どもをほめて育てましょう

しつくて何？

子どもの話をよく聴いて、子どもの行動を理解しても、それでも子どもの行動を許せないと思うことがあります。

誰でも、子どもが周囲に迷惑をかけるようなことをして欲しくないと思うので、子どもに「やって良いこと（ほめられること）」と「やってはいけないこと（叱られること）」の区別をつけさせたいと思います。清潔、秩序、礼儀や規則正しさといったような「世間に恥ずかしくない子ども」像をわが子にも求めてしまいます。

そこで、多くの大人が意識するのが「しつけ」です。

でも、冷静に考えてみましょう。「しつけ」って何ですか？



「罰」による「しつけ」

- 大人も子どもも「罰」に慣れて、次第にエスカレートする
→「しつけ」のつもり「罰」は虐待につながりやすい
- 子どもが問題行動を「見つからないようにやる」ということを学ぶ
→隠れた万引きやいじめなどにつながることもある
- 「罰」を与える人との関係が悪化する
→子どもは自分のした行為を反省するよりも、「罰」を与える人を憎く思う
- 無気力で臆病になる
→何かをしたら怒られたという思いから、何もする気が無くなりがち
- 他者との関係で、「罰を使う」というモデルを学習してしまう
→「暴力の連鎖」や「虐待の連鎖」が起こることもある

罰ではなく解決策を

暴力などの力の行使はしつけと相いれないものです。

でも、私たちはつい「罰」による「しつけ」を使ってしまいたくなります。一時的にでも問題行動を止めさせる効果があるように見えるので安易に使いたくなるのです。

けれども「罰」による「しつけ」は副作用が多く、有害だと分かっています。

学校や福祉の現場は勿論のこと、ご家庭でも、「罰」を使うのは思いとどまってください。

力によって子どもをコントロールしようとする、親も子どもも嫌な気持ちになります。

子どもの「行動」を、意味と結果を理解し合うコミュニケーションによって変えることができれば、どちらも楽になり、信頼関係を築くことができますよね。

「罰」による「しつけ」を止めて、子どもの話をよく聴いて、良好なコミュニケーションによって子どもの問題行動を減らしていくようにしませんか。

子どもはほめて育てましょう

子どもも大人も、照れくさいけれどほめられるのが大好きです。私たちの行動に影響を及ぼす事柄のうち重要なものの一つは、この「ほめられた」という「経験」でしょう。

良いことをしたらほめられたり、ご褒美をもらうなどのうれしい結果を得ることができて、気持ちが良くなったという経験を通して、周囲の望む行動をやりがいのあるものとして増やしていく。このことを強化といいます。

例：勉強したら、ほめられた → 「よし！ また頑張ろうかな」

子どもの行動をよく観察して、よく話を聴いて、子どもをほめて子どもの良いところを伸ばしていくという作業が、親子のコミュニケーションとして望ましい姿です。子どもとの関係を、見直してみませんか。



それでも解決できないときには

子どもを見ていて、抑えることのできない感情があふれることもあるかもしれません。

そんなときには、あなたの周囲を冷静に調べてみてください。

きっと、あなたの助けになるような情報があったり、助けてくれる人たちがいるはずですよ。

SOSを発信することは恥ずかしいことでも何でもありません。遠慮しないで周囲に援助を求めるようにしましょう。

- 子どもを育てることは大人が育つこと
- あなたと子どもは別人格
- あなたも子どもも尊重されるべき
- あなたの困り感を抱え込まないで、誰かに助けを求めて！



誰しも、一度もやったことがないことに取り組むのはちゅうちょします。苦手意識を持っていることであればなおさらです。いきなり大きな目標に立ち向かうのが、困難であることがわかるでしょう。

そんなときは、私たち大人であっても子どもたちと同じように、達成できるような小さな「一歩」を設定して、少しずつ目標に近づけるようにするのです。今できないことを「×」とせずに、小さな「○」を積み重ね、そのうちに手が届くようになる「◎」を増やしていきましょう。

<ご相談>

まずはお住いの市町村の子育て相談窓口へ

<虐待かもと思ったら>

児童相談所虐待対応ダイヤル 189 (いちはやく) へ ※通話料無料

通告・相談は、匿名で行うこともでき、通告・相談をした人、その内容に関する秘密は守られます。

【発行元】 宮崎県・宮崎子育てネット

事務局 特定非営利活動法人みやざき子ども文化センター内

〒880-0051 宮崎市江平西1丁目5番11号 江平ビル105号

TEL 0985-61-7590 FAX 0985-61-3635 E-MAIL center@kodomo-bunka.org

※本事業は、宮崎県の「体罰によらない子育て等の研修実施及び普及啓発事業」により運営しています。