

子育てをしている方へ...

～愛の鞭ゼロ作戦～

以下のポイントを心掛けながら子どもに向かい合しましょう

1 子育てに体罰や暴言はつかわない

一見、体罰や暴言は効果があるように見えますが、それは恐怖によって引き起こされた姿です。自ら考えた行動ではありません。「たたかない、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

親に恐怖を持つと、子どもは親の顔色を見て行動するようになります。また、心配事を打ち明けにくくなります。

3 爆発寸前のイライラをクールダウンする

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にでもあります。でも、疲れていたり、抱えているストレスが沢山あったりとちょっとした事で爆発することもあります。爆発する前に、自分なりのクールダウン方法を見つけておきましょう。

6秒数える

深呼吸をする

気分を変える

など



4 親自身がSOSを出そう

育児の大変さを一人で抱え込まず、家族と相談したり、自治体や民間で行っている様々な支援サービスの利用も検討しましょう。気軽に話ができるお友達や相談機関への相談もいいですね。

子育ての環境のこと

親自身のこと

家族関係

経済のこと

など



5 子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

子どもに「イヤだ!」と言われると、戸惑うこともありますよね。でも、時期によっては成長のあかしでもあることがあります。「どうしたらいいのかな?」と子どもの考えを引きだし、助け船を出しながら、話を気長に聞きましょう。

子どもの成長過程で必ず通る道だからと大らかに構えて、子どもの意思を後押ししていきましょう。



出典：厚労省 子どもを健やかに育むためにリーフレット

子どもへの虐待についての相談・通告窓口

相談機関	電話番号
こども家庭支援課こども家庭相談支援係 ※児童虐待防止に関する出前講座も行っていきます。	024-924-3341
福島県県中児童相談所	024-935-0611
児童相談所全国共通ダイヤル	189 ※お近くの児童相談所につながります。

LINEによる相談窓口



右のQRコードまたは

郡山市 子育て相談 検索

友達登録してください。



相談時間 平日8:30~17:15

▶相談は順番に対応
すぐに“既読”になりますが、返信に時間がかかる場合があります。

～あなたの連絡が、子どもの命を救い、保護者の支援につながります～

虐待は、家庭という外からは見えにくい場所で行われることが多く、発見が遅れることにより重大な結果につながってしまうことがあります。

また、虐待をしている保護者は、心の中では誰かに止めてもらいたい、助けて欲しいと思っている場合があります。

虐待は、あなたの周りでも起こりうることです。
あなたの連絡が、子どもの命と保護者を救う一歩につながります。

制作/郡山市こども家庭支援課
発行/令和5年11月



紙へリサイクル可
この印刷物は、環境にやさしいFSC®認証紙と植物油インキを使用しています。

～ みんなの力で防ごう児童虐待 ～

虐待かな?

と思ったら...



～郡山市の児童虐待防止ネットワーク～

郡山市要保護児童対策地域協議会