

体罰等によらない 子育てのために

体罰等をしてしまう背景

子育てを担うことは、大変なことです。子どもに腹が立ったり、イライラしたりすることは、子育て中の保護者の多くが経験するものです。体罰等をしてしまう保護者も、例えば以下のようなさまざまな思いや悩みを抱えてるかもしれません。

[子どもの年齢や特性などに関わること]

- 一生懸命子どもに向き合っているのにいつまでも泣き止まない
- 言葉で何度言っても言うことを聞かない、動いてくれない
- 年齢に応じた発達・行動が見られない ……など

[保護者の心配事や負担感、孤独感などに関わること]

- 自分の仕事や介護、家族関係などでストレスが溜まっている
- 周囲に相談したり頼りにできる人がいない
- 小さい子どもが複数いるが周囲からのサポートが得られない ……など

[保護者のこれまでの体験や周囲の言動などに関わること]

- 自分自身もそうやって育ってきた
- 大人としてなめられてはいけなさと感じている
- 痛みを伴わないと他人の痛みが理解できなさと信じている
- 愛情があれば叩いても理解してくれると言われてきた
- 子どもが言うことを聞かないのは、親が甘いからだと言われた ……など



子どもとの関わり

具体的な工夫のポイント

体罰等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もあります。一方で、安心感や信頼感、温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です。



POINT 01

子どもの気持ちや考えに 耳を傾けましょう

- 相手に自分の気持ちや考えを受け止めてもらえたという体験によって、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。
- 子どもに問いかけたり、相談をしながら、どうしたらよいかを一緒に考えましょう。

POINT 02

「言うことを聞かない」にもいろいろあります

- 保護者の気をひきたい、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、さまざまです。
- 「イヤだ」というのは、子どもの気持ちです。こうした感情を持つこと自体はいけないことはありません。重要なことでない場合、今はそれ以上やり合わない・・・というのも一つです。



POINT 03

子どもの成長・発達によっても異なることがあります

- 子どもの年齢や成長・発達の状況によって、できることとできないことがあります。また、大人に言われていることが理解できないこともあります。
- 子ども自身が困難を抱えているときは、それに応じたケアを考え対応しましょう。

POINT 04

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心がけましょう。子どもが困った行動をする場合、子ども自身も困っていることがあります。
- 子どもが自分でできるような環境づくりを工夫してみましょう。



POINT 05

注意の方向を変えたり、子どものやる気に働きかけてみましょう

- 子どもはすぐに気持ちを切り替えるのが難しいこともあります。時間的に可能なら待つことも一案です。難しければ、場面を切り替えるなど、注意の方向を変えてみてもよいでしょう。
- 子どもが好きなことや楽しく取り組めることなど、子どものやる気が増す方法を意識してみましょう。

POINT 06

肯定文でわかりやすく、時には一緒に、お手本に

- 子どもに伝えるときは、大声で怒鳴るよりも、「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、より近づいて、落ち着いた声で伝えると、子どもに伝わりやすくなります。
- 「一緒におもちゃを片付けよう」と共に行ったり、やり方を示したり教えたりするのもいいでしょう。



POINT 07

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、自己肯定感を育むことにもなります。
- 結果だけではなく、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。



保護者自身の工夫のポイント

Column

こんなときどうする ～具体的な工夫の例～

◎出かける時間になっても支度をしない

「出かける時間だね。そろそろこの服に着替えよう」
(着替えられたら)

「自分でちゃんと着替えられたね。」

「じゃあ、次はカバンを持ってきてね」

「支度」とひとくくりで声かけしてしまうと、何からやってよいか分からないことがあります。やることを区切って、やりやすいことから具体的に伝えましょう。また、できたことに注目してそれを伝える(できれば、「自分で頑張って着替えられたね」と具体的に褒める)ことも有効です。



◎座ってほしいときに座ってくれない

「床か、この椅子か、どちらかに座ってね」

子どもにも意思があるので、指示されてばかりだと、反発したくなることもあります。特に、自分でやりたい、という自我が芽生える幼児期は、子どもが選べるように複数の選択肢を提示して、子どもの意思を尊重するのも一つの方法です。



◎よく忘れ物をしてしまう

「忘れ物を減らす方法を一緒に考えよう」

望ましくない行動があるときに、それを批判するのではなく、その行動に関係しそうなことを変えてみることもできます。例えば、忘れないように、大事な持ち物は、「玄関の真ん中に目立つように置いておく」、「持ち物リストを作って見える化する」などの工夫があります。



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づき、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ときは、深呼吸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られるとよいでしょう。時には保護者自身が休むことも、大切です。

子どもと関わる中でいろいろな工夫をしても、上手くいかないこともあります。そのようなときは、周囲の力を借りると解決することもあります。例えば、市区町村の子育て相談窓口や保健センター、NPO、企業などのさまざまな支援(ファミリーサポート、家事代行サービスなど)を検討するのも一つです。勇気をもってSOSを出すことで、まだ気付いていない支援やサービスに出会えたり、それによって疲れやイライラが軽減したりするかもしれません。



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あり、市区町村などが提供している子育て支援サービスを積極的に活用しましょう。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、まずは、お住まいの市区町村の子育て相談窓口や保健センターなどにご連絡下さい。

市区町村の実施している乳幼児健診などの健診時や、乳幼児全戸訪問などの機会にも相談することができます。また、児童相談所虐待対応ダイヤル「189(いち・はや・く)」や児童相談所相談専用ダイヤル「0570-783-189(なやみ・いち・はや・く)」なども利用が可能です。

また、子育てには、気力・体力をととも使います。そのため、困ってから相談に行こうと思っても、その気力が湧かなくなってしまうこともあります。落ち着いているときに、地域子育て支援拠点など、子どもを連れて出かけられる場所に出かけてみることも一つの方法です。子育ての不安などを話すことで気分転換になり、気になることなどを気軽に相談できる関係ができるかもしれません。

周囲の親族や地域住民、NPO、保育などの子育ての支援者、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サポートしていくことが大切です。保護者だけで抱え込まないように、声かけや支援を行い、市区町村や児童相談所などとも連携して、社会全体で支えていくことが必要です。



おわりに

2020年4月に児童福祉法等の改正法が施行され、体罰が許されないものとして法定化されます。しかし、法律で体罰が禁止されたからといって、すぐに体罰のない社会が実現できるわけではありません。

1979年、世界で最初に体罰禁止を法定化したスウェーデンでも、長い時間をかけて、社会全体で認識を共有し、体罰によらない子育てを推進していきました。法律が変わったことはゴールではなく、これから、一人ひとりが意識して社会全体で取り組んでいく必要があります。

子どもが健やかに成長・発達するためには、体罰等に対する意識を一人ひとりが変えていかなくてはなりません。同時に、保護者が孤立せず、子どもが育ちやすい社会であるために、体罰等を容認しない機運を醸成するとともに、寛容さを持って子どもの成長に温かいまなざしを向け、社会全体で子育てを行っていく必要があります。社会全体が手を取り、子育て家庭を応援しながら、体罰等のない社会を実現していきましょう。