

おしりをたたく

夫婦喧嘩

置き去りにする

厳しく叱る

虐待

子どものため
しつけの一環

体罰を正当化して疑わない

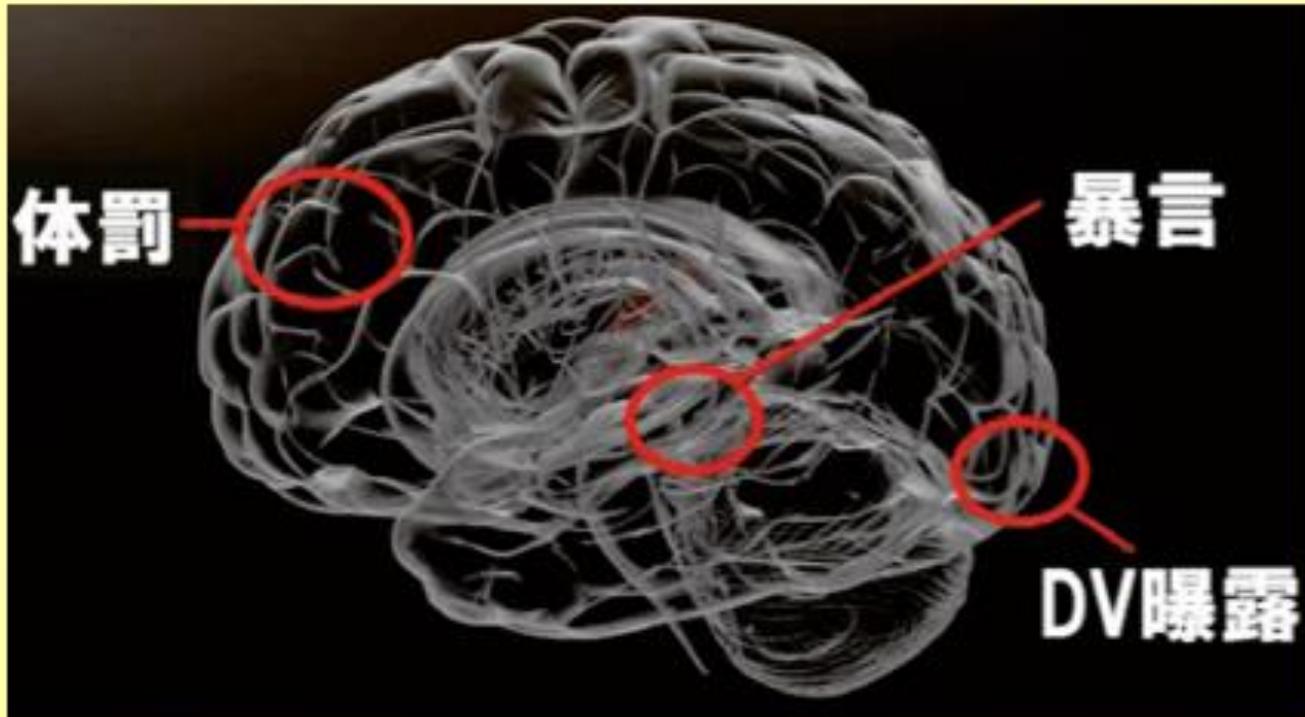
最近、「コロナ虐待」という言葉が生まれています。子どもと一緒にいる時間が多くなり、様々なストレスで、親が子に（あるいは家族に）虐待をしてしまうことが増えているそうです。

虐待をしている親は、「子どものため・しつけの一環」と考え、そのことを悪いとは感じていません。

子どもが言うことを聞かないと、おしりをたたいたり、大声で厳しく叱ったりすることがありますが、これらは虐待です。子どもの前で夫婦喧嘩をするのも虐待です。なぜなら、子どもにとっては、脳が傷つくほどつらいことなのです。

脳画像の研究では、子ども時代に辛い体験をした人の脳には様々な変化が生じていることが報告されています。

暴言虐待の脳への影響



提供 福井大学 友田明美教授

「体罰」をすると、感情・思考のコントロールをする前頭前野が萎縮し、うつ病の一種の感情障害や非行を繰り返す素行障害が現れます。

「暴言」を繰り返すと、言葉を理解する聴覚野が増加します。これは、情報を伝えるシナプスが過剰に作られ、雑木林のようになって脳がオーバーヒートしてしまうということです。

「DV暴露（親が暴力を受けているところを見る）」があると、視覚野が減少します。子どもが頼りにしている親の虐待を見ないようにしようと脳が萎縮し、その体験がトラウマになるのです。

虐待の連鎖

子ども時代に虐待を受けた被害者が親になると、
自分が育てられたように子どもを育てる。

日常的に虐待
3分の1

普段問題ないが、精神的
ストレスが高まった時
3分の1

18年度の児童虐待
最多15万9850件

体罰の禁止

・親らが「しつけ」として
体罰を行うことを禁止

改正児童福祉法
令和2年4月施行

恐ろしいのは、虐待を受けて育った子どもは親になると、同じように虐待をして自分の子を育てるという「虐待の連鎖」が生まれるということです。

日常的に虐待を受けて育った親の3分の1は、日常的に虐待をするという恐ろしい状況です。

こうした児童虐待は、年々増えており、日本では、親の暴行を受けて亡くなった子ども達の犠牲によって、やっと令和2年に親らが「しつけ」として体罰を行うことを禁止しました。

愛の鞭ゼロ作戦

あいのむち

子どものため
しつけの一環

愛の鞭

II

愛の無知

「愛の鞭」という言葉があります。「愛があれば、しつけのために子どもに痛い思いをさせてもいい」と、体罰を正当化させる言葉になっています。

今となっては、「愛の鞭」は、「愛の無知」です。本当の愛のことを何も知らない「無知」だと言えます。

厚生労働省では、こうしたことを受けて、「愛の鞭ゼロ作戦」が行われています。

体罰によらない子育ての5つのポイントを紹介します。

POINT

1

子育てに 体罰や暴言を使わない



叩かれた恐怖によって行動する。
自分で考えた姿ではない。
心に大きなダメージを受ける。

脳の発達に深刻な影響

永続的なダメージ

① 子育てに体罰や暴言を使わない

体罰や暴言で子どもが言うことを聞いたとしても、それは、自分で判断して行動したことではありません。子どもの頭にあるのは、恐怖のみです。

それに、前述のように、脳に深刻的なダメージを与え、その子は、大人になってもトラウマを抱えます。

「叩かない、怒鳴らない」と心に決めましょう。

POINT

2

子どもが親に恐怖を持つと SOSを伝えられない



親の顔色を見て行動する。
心配事を打ち明けられない。
いじめや非行などに発展する。

援助希求(えんじょききゅう)

困った時に助けを求める

② 子どもが親に恐怖を持つ
とSOSを伝えられない

子どもが親に恐怖心を持つと、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、不安な気持ちや心配事を打ち明けられなくなります。そうになると、いじめや非行など、大きな問題に発展してしまう可能性があります。

子どもには、困ったときに助けを求めることのできる環境を用意し、「援助希求」力を育てたいですね。

POINT

3

爆発寸前の イライラをクールダウン

クールダウンの自分なりの方法を見付ける。

- ・深呼吸(ピンクをイメージして)
- ・数を数える
- ・窓を開けて風に当たる
- ・鎖骨トントン



③ 爆発寸前のイライラを クールダウン

でも、子どもが言うことを聞かないとイライラすることは誰にでもあることです。

イライラが爆発する前に、その場を去る、深呼吸をするなどの、クールダウンできる自分なりの方法を見付けておきましょう。

ピンクをイメージしながら深呼吸をしたり、鎖骨の下の部分を指の先でトントンすると落ち着くそうです。

POINT

4

親自身がSOSを出そう

一人で抱え込まない。



- ・家族
- ・友達
- ・自治体・NPOなど支援サービス
- ・家庭教育学級「子育てサロン型」

④ 親自身がSOSを出そう

育児は一人では大変です。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、企業などの様々な支援サービスを利用したりすることも考えましょう。

悩みを話せる友達ができると楽になります。家庭教育学級の「子育てサロン型」は、子育てについて気軽に相談できる場となっています。

POINT

5

子どもの気持ちと行動を 分けて考え、育ちを応援

「イヤ」は自我の芽生え
成長過程で通る道
大らかに構える。

リフレーミング

対立を解く方法



⑤子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

子どもが「イヤだ！」と言うことは、成長過程で通る道です。

「わがままな子になっては困る」「親が負けてはダメだ」と自分の意見を押し付ける対応をしてしまうこともありますが、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。

親が大らかに構えるために、「リフレーミング」と「対立を解く方法」を紹介します。

- ・よい行動を見付けてほめる。

リフレーミング

「鹿がでたら、奈良まで連れて行け。」

「～しか」 → 「～なら」

↓
ない（否定）
できない（否定）

↓
ある（肯定）
できる（肯定）



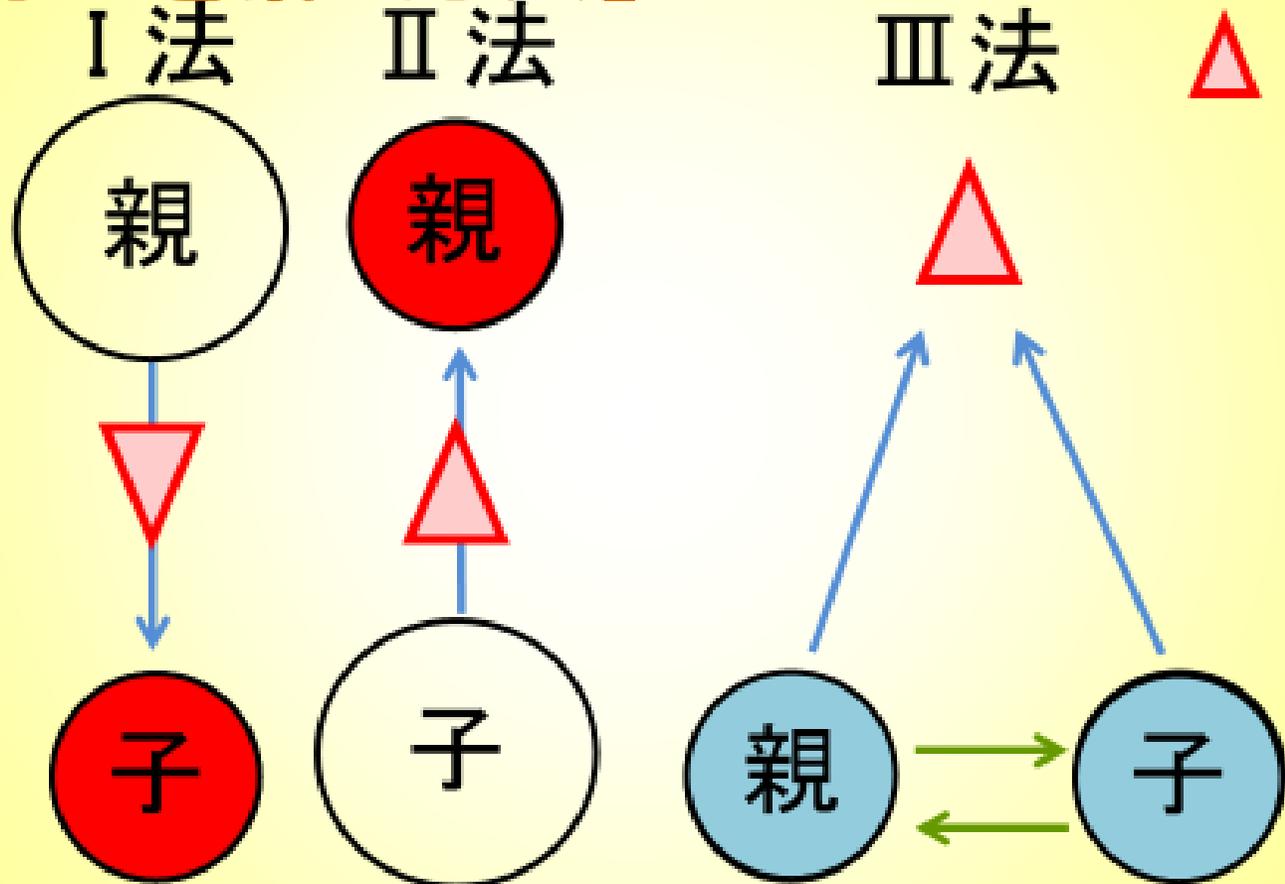
「リフレーミング」とは、今までの見方の枠（フレーム）を掛け換えて見るということです。

「鹿（～しか）が出たら、奈良（～なら）まで連れて行け。」

子どもの様子を見ていて、「～しか」という言葉が出そうになったら、「～なら」という言葉に変えてみるということです。

例えば、算数の九九で、「2の段しかできないの！！」と言えば、次にでる言葉は否定です。「2の段ならできるよね。」と言えば、次に出る言葉は、「がんばればできるよ。」という肯定の言葉です。

【対立を解く方法】(親業)



親業訓練シニアインストラクター 松尾 千景

親と子が対立しないような解決策を考えるには、「親業」の「対立を解く方法」が参考になります。

I法は、親が「こうすればいいじゃない」と子どもに伝える方法です。これでは、子どもは親の言うなりです。子どもは納得がいきません。

II法は、子どもが「こうすればいいじゃない」と親に伝える方法です。自分の都合のよいこととばかりで、親は納得できません。

そこでIII法です。親と子が話し合っって納得できる解決策をともに考えるのです。お互いに納得できれば、実行することができます。そこで、うまくいかなければ、再度、話し合います。

この方法をとれば、子どもの問題解決能力も高まりますよ。

健やか親子21 🔍 検索

子育てお役立ち情報 子育て無料動画



これまでの話の内容は、主に厚生労働省の「子どもを健やかに育てるために～愛の鞭ゼロ作戦～」のパンフレットを修正・加工しています。

「生き抜く力」は「息抜く力」



「生き抜く力」は「息を抜く力」です。思いつめずに、リラックスに心がけ、子育てをしましょう。

「健やか親子21」で検索していただければ、子育ての情報、YouTubeの子育て無料アニメ動画など、ご覧いただけます。