



## 子どもと一緒に 笑っていたい

「子どもと楽しく過ごしたい」と思っている、思いどおりにいかず、心と時間にゆとりがなくなることもありますよね。子どもを健やかに育むために、子どもの気持ちに寄り添った関わり方を考えてみませんか。



### 子どもの前でけんかはやめましょう

親がけんかをしている姿を見ることは、子どもにとって怖く悲しい気持ちになるだけでなく、子ども自身が「自分のせいかな？」と思うこともあります。暴言は見聞きするだけで脳の発達に深刻な影響を及ぼします。

### イライラしたらクールダウン

イライラを落ち着かせる自分なりの方法を見つけましょう。外の風にあたりたり、深呼吸したり、冷たい水を飲むだけでもいいですね。

### 具体的な言葉をかけましょう

「たたく」「怒鳴る」などの方法は、恐怖で子どもをコントロールしているだけで、子どもはなぜ叱られたのか理解できないこともあります。視線を合わせ、落ち着いた声で具体的に伝えましょう。

例えば

- 「おもちゃを片付けなさい」→「箱にミニカーを入れてね」
- 「走らないで」→「歩こうね」

できたときは結果だけでなく、その頑張りを褒めることで、うれしさや自己肯定感も育まれます。手本を見せたり、一緒にしたりするのもよいですね。

子どもへの伝え方の  
ヒントなどはコチラ



### 子どもの気持ちに寄り添いましょう

2歳ごろから始まる「イヤイヤ」は成長の証し。まずは子どもの気持ちを受け止めることで、子どもは気持ちや行動を切り替えやすくなります。その場から移動するなど、興味の方を変えてもいいでしょう。

### 身の回りの環境を整えましょう

子どもはできることが急に増えるなど成長が早いですが、子どもに起こる事故は、大人用ベッドからの転落やたばこ、おもちゃの部品などの誤飲が多いです。子どもの年齢や発達段階に合わせ、安全な環境づくりをしましょう。

家庭内の事故予防  
はコチラ



### つらいと思ったらSOS

「子ども家庭支援センター」では、子どもの健やかな成長のために子育てを総合的に応援しています。育児の負担を1人で抱え込まず、誰かに話すことも大切です。一緒に対処法を考えていきましょう。

1人で悩まず相談ダイヤル

☎ 5753-7830

月～金曜 午前9時～午後6時  
土曜 午前9時30分～午後6時

子育て支援  
サービスはコチラ



### 見逃さないで！子どものSOS

子どもや親の気になる姿を見かけたら、相談機関へご連絡ください。その行動が子どもと親を救うきっかけになるかもしれません。

児童虐待通報専用電話

☎ 5753-9924

月～金曜 午前8時30分～午後6時  
土曜 午前9時30分～午後6時

Tokyo 里親ナビは  
コチラ

10・11月は  
里親月間



さとべん・ファミリー



子ども虐待防止  
オレンジリボン運動

11月は  
児童虐待防止推進月間

189(いちはやく)「だれか」じゃなくて「あなた」から  
児童相談所虐待対応ダイヤル

☎ 189