NEWS

しつけと体罰

子育てアドバイス

これは「しつけ」でしょうか？

- ☑ 言う事を聞かないので、顔を叩いた。外に出した。
- ☑ 大切なものにいたずらをしたので、長時間正座させた。
- ☑ 友達を殴ったので、同じように我が子を殴った。
- ☑ 他人の物を盗ったので、お尻を叩いた。
- ☑ 宿題をしなかったので、夕飯を与えなかった。

これは、すべて **体罰** です

※道に飛び出しそうな子どもの手をつかむなど、子どもを保護するための行為は該当しません。

NO！体罰

体罰は、子どもの権利侵害に当たる行為で、法律で禁止されています。また、体罰などが子どもの成長・発達に悪影響を与えていることは科学的にも明らかになっており、体罰などが繰り返されると、身にさまざまな悪影響が生じる可能性があることが報告されています。

●精神的な問題の発生　●攻撃性の増加　●親子関係の悪化　●反社会的な行動の増加　など

体罰などによらない子育てのポイント

POINT 1 子どもの気持ちや考えに耳を傾ける

●子どもは、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、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 2 「言うことを聞かない」にもいろいろある

●「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」というのも子どもの気持ち。こうした感情を持つことはいけないことではありません。重要なことでない場合、今はそれ以上やりあわない…というのも一つです。

POINT 3 子どもの成長・発達によっても異なる

●年齢や成長・発達状況によって、できることとできないことがあります。また、言われていることが理解できない場合も。
●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 4 身の回りの環境を整える

●乳幼児の場合は、危ないものに触れないようにするなど、叱らないで済む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 5 注意の方向を変える・やる気に働きかける

●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つです。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。
●好きなことや楽しく取り組めることなど、やる気が増す方法を意識してみま しょう。

POINT 6 肯定文でわかりやすく、時には一緒にお手本を見せる

●子どもに伝えるときは、「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かつ穏やかに、近づいて、落ち着いた声で伝えると、伝わりやすくなります。
●「一緒におもちゃを片付けよう」と行動をともにしたり、やり方を示したりするのもよいでしょう。

POINT 7 良いこと、できることを具体的に褒める

●良い態度や行動を褒めることは、嬉しいだけでなく、自己肯定感を育むことになります。
●結果だけではなく、頑張りを認め、今できていることに注目して褒めることも大切です。

悩まず相談を

子育てなどの悩みをお気軽にご相談ください。

●こども家庭センターすくすく
電話相談 …… ☎582-6045
メール相談 … 右記へアクセス
●児童相談所相談専用ダイヤル
電話相談 …… ☎0570-783-189（有料）

管理栄養士のおすすめレシピ

キャベツのハンバーグ

ここがポイント！

キャベツはビタミンCや食物繊維がたっぷりで、胃腸の調子を整えてくれる野菜です。かたい芯や白い葉脈の部分も細かく刻んでハンバーグに入れることで、キャベツの栄養を無駄なく摂取できます。

塩分 0.3g

■材料（４人分）
豚ひき肉……60g
鶏ひき肉……60g
キャベツ……80g
玉ねぎ……1/4個
パン粉……10g
牛乳……　大さじ１強
溶き卵……　大さじ１
塩……　少々
サラダ油……　少々
≪ソース≫
トマト水煮缶……60g
ケチャップ……　大さじ２
水……　50cc
砂糖……　少々
スキムミルク……15g

■作り方
❶キャベツと玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、電子レンジで1分30秒ほど加熱し、冷ましておく。パン粉は牛乳と合わせてふやかしておく。
❷ボウルに豚ひき肉・鶏ひき肉・❶・溶き卵・塩をいれてよくこね、4つに分けて平たく丸める。
❸フライパンに薄く油をひいて火にかけ、❷を並べて両面に焼き色を付ける。
❹ソースの材料を鍋に入れてよく混ぜ、火にかけて煮立ったら❸を入れて煮込む。

【１人分の栄養価】　エネルギー 127kcal/たんぱく質9.8g/脂質6.2g/カルシウム62mg/鉄0.7mg/塩分0.3g

梅雨の晴れ間の熱中症対策

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑さに慣れていた体も元に戻ってしまいます。雨の晴れ間で気温が上がる日は、湿度も高くなる可能性があるので、熱中症になりやすくなります。

熱中症予防のポイント

○天気予報等で気温や湿度の把握をする
○室温を測定し、エアコン・扇風機で温度をこまめに調節
○体を締め付けない涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用
○こまめに水分補給を
喉の渇きを感じていなくても水分・塩分の補給も忘れずに

いきいき百歳体操参加者などへ啓発グッズを配布しています

広　告