NEWS

しつけ？体罰？これってどっち？？

子育てアドバイス

子育てにおいて、しつけなのか体罰なのか迷うことがあるかもしれません。ただ1つ言えることは、しつけと体罰は違うということです。しつけはこどもが考え伝え、自立していけるように支えていく行為ですが、体罰や暴言は、こどもの身体や心を傷つける行為です。

これってしつけになってる？それとも、もしかして体罰…？　一緒に学んでいきましょう。

これってどっち？

Case　お菓子売り場で「お菓子買って～！」と駄々をこねる。ダメと言っても言うことを聞かないので、叩いて、無理やりお菓子売り場から連れ出した。

▶ **しつけのためだと思っても、「叩く」ことは、「体罰」です。**

Point　こどもの「買いたい」という気持ちをまずは受け止め、そのうえで買えない理由を冷静に伝えましょう。気持ちを切り替えられたら、しっかりと認めて声掛けをしましょう。また、出かける前に約束し、守れたらその場でほめる習慣をつけるのも大切です。

こどもがもっている４つの権利

①たたかれたり、ひどいことを言われない。
②元気に・健康に毎日をすごして成長する。
③保護者の人から育てられる、守ってもらえる。
④自分の意見を言う。話を聞いてもらえる。

※全てのこどもは、健やかに成長･発達し、その自立が図られる権利が保障されることが、平成28年の児童福祉法の改正によって明確化され、保護者は、こどもを心身ともに健やかに育成することについて、第一義的責任を負うとされています。

体罰等によらない子育てのための工夫のポイント

POINT 1　こどもの気持ちや考えに耳を傾けてみましょう
- 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、こどもは、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。
- こ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」にもいろいろあります
- 「保護者の気をひきたい」、「こどもなりに考えがある」、「言われていることをこどもが理解できていない」、「体調が悪い」など、様々な理由があります。
- 「イヤだ」というのは、こどもの気持ちです。こうした感情を持つこと自体はいけないことではありません。

POINT 3　こどもの成長・発達よっても異なることがあります
- こどもの年齢や成長・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。それぞれのこどもによって成長・発達の状況にも差があることを理解しましょう。
- こども自身が困難を抱いているときは、それに応じたケアが必要なこともあります。

POINT 4　こどもの状況に応じて、身の回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、「触っちゃダメ！」と叱らないでよい環境づくりを心がけましょう。
- こどもが困った行動をする場合、こども自身も困っていることがあります。こどもが自分でできるように教えてあげたり、環境を整えてあげましょう。

POINT 5　注意の方向を変えたり、やる気に働きかけてみましょう
- こ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、待つことでこどもの気持ちや行動が変化するかもしれません。難しければ、場面を切り替える（家から出て散歩する等）で注意の方向を変えてみてもよいでしょう。

POINT 6　肯定文でわかりやすく、時には一緒にお手本に
- こ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、また、穏やかに、より近づいて、落ち着いた声で伝えると、こ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こともできます。

POINT 7　良いこと、できることを具体的に褒めてみましょう
- こどもの良い態度や行動を褒めることは、こ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なります。
- こどもの態度や行動をほめるときは、何が良いのかを具体的に褒めるとこどもにより伝わりやすくなります。

まずは相談を　子育てなどの悩みをお気軽に相談ください。

桑折町こども家庭センターすくすく
- 電話相談…　☎582-6045　8:30～17:15　月～金(祝日を除く)
- メール相談…　右記へアクセス

ふくしま親子・ヤングケアラーのための相談
- LINE相談…右記へアクセス
  10:00～20:00(無料)　月～金(祝日を除く)

管理栄養士のおすすめレシピ

ツナとキャベツのふんわりチヂミ

ここがポイント！　身近な材料で簡単に作ることができます。にら・にんじん・ひじきなど、お好みで加えると栄養価がアップします。

塩分 0.4g

■材料（4人分）
- ツナ缶 …… 1缶（約70g）
- キャベツ …… 200g
- 小麦粉 …… 100g
- 卵 …… 1個
- 水 …… 1/2カップ
- 塩 …… 少々
- ごま油 …… 大さじ1
- サラダ油 …… 大さじ1

■作り方
1. ツナ缶は汁を切ってほぐす。キャベツは細切りにし、フライパンにごま油を熱して、しんなりする程度に炒め、塩をふる。
2. ボウルに、小麦粉・卵・水を入れて、なめらかになるまで混ぜ、①も加えてよく混ぜる。
3. フライパンにサラダ油をしき、②を流し入れ平に広げ、両面こんがりと焼く。

【1人分の栄養価】　エネルギー 182kcal/たんぱく質6.9ｇ/脂質7.7ｇ/カルシウム32mg/鉄0.6mg/ 塩分0.4g

第35回　歯っぴいライフ8020（ハチマルニイマル）　募集中！

福島県と福島県歯科医師会では、「80歳で20本の歯を残そう」を生涯の健康目標とする8020運動の一環として、十分機能している歯を20本以上保持している80歳の方に無料の歯科検診と認定証の交付をしています。

【対象者】
1. 福島県内に住民票があり、かつお住まいの方
2. 昭和20年7月1日～昭和21年6月30日の間に生まれた方
3. 十分に機能している自分の歯が20本以上ある方
4. 認定者氏名の行政機関・報道機関への公表に同意いただける方（※同姓同名の方がいる場合には、居住市町村も公表となります）

【募集期間】
令和8年6月30日（火）まで

【応募方法】
募集期間中に、最寄りのかかりつけ歯科医院（福島県歯科医師会会員に限る）に応募することを申し出たうえで、歯科検診を受けてください。検診は無料です。

広　告