

# みんなで子育て No. 8

バックナンバーは  
こちらから▶



岐阜県環境生活部 環境生活政策課  
家庭教育推進専門職 : 辻  
Tel 058-272-8752

文部科学省が10月4日、「令和4年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」の結果を公表しました。この調査結果によると、不登校者数（小中）、いじめの認知件数（小中高）、暴力行為の発生数（小中高）が過去最高。自殺の報告数（小中高）は過去2番目の多さとなりました。今、子どもたちの心の状態が心配されます。子どもたちの心は成長の過程にあり、ちょっとした出来事や言動で傷ついたり、壊れたりする可能性があります。保護者や周りの大人が、子どもたちの小さな変化を見逃さず、声をかけ、子どもたちの心の声に耳を傾けることが大切です。日々の親子のふれあいや顔を合わせた時のあいさつを通して、子どもたちをしっかりと見守り、支えていきたいものです。

## 羽島市立竹鼻中学校 「親子校内危険箇所確認訓練」 9月28日

講師 地域・学校防災プロデュース&アドバイザー 防災士 井手 行信 氏



新型コロナ感染症対策で行えなかったため、久しぶりとなった「防災」の授業。地域にお住いの防災士である井手氏が講師を務められ、「自分たちで確かめる校内危険箇所 ～地震災害編～」と題して、お話を聞きました。

阪神淡路大震災、東日本大震災、熊本地震の災害時の動画や、名古屋で同レベルの地震が発生したときのシミュレーション動画等を視聴し、想像以上に長時間に渡り、激しい揺れにさらされることに気づかされました。また、普段行っている命を守る訓練（避難訓練）のように、簡単には避難できないことや、机の下に潜り込んで行うシェイクアウト訓練も、激しい揺れに遭えば、両手で机の脚を押さえつけるだけでは、机が倒れてしまい、頭や背中を落下物から守ることが難しいことを学びました。

防災とは、「ただいま」と必ず言えるように、自分（の命）を守り抜き、災害時の勝ち組になることであると、井手氏は強く主張されていました。

講話後、生徒はグループ毎に校舎内を回り、危険箇所の確認を行いました。

保護者も小グループになり、校舎内を巡回し危険箇所の洗い出しを行い、使われていない蛍光灯の台座は外した方がよいのではないかなどと意見交流をしてみました。

**災害图上訓練校内編のポイント**

**1年生対象の校内危険箇所確認訓練（略称：校内DIG）**

体育館に避難する時もある！上から落ちそうな物は？

指標を出す先生達の部屋はどんな環境何だろう？

避難経路 壁でと意外な障害物を見落とすかも？

避難経路 上から落ちてくる物を確認して。

皆が一斉に慌てて避難したら...何が起きる？ 狭いなー！

トイレ中に被災！ 何に気を付けた方が良い？ またどうすれば良い？

グランドまでの避難経路 上からの落下物は？

Legend:  全員  グループ

Lesson 1:  で囲まれたところは君たちが中学校で最も長く居る教室です。まずは教室内外と廊下や階段やトイレの危険箇所を徹底的に確認してみよう！

Lesson 2: 深く追求してみよう！  マーク！（今回は6ヶ所）  
ここでは何に気を付けて大きな揺れに対処すればいいのだろうか？何が落ちてくる？何が倒れてくる？何が崩れ落ちてくる？避難経路は大丈夫か？更には多くの生徒が一時的に集中しそうだ！何に気を付けないといけないのか？そして教師がいなかったら...どうする？何を持って避難すれば良いのか？など

最も大切なことは、いかなる所で「大きな地震に遭遇」したとしても、状況をもとに判断して身を守り、必ず安全な場所までの避難ルートをグループで知恵を出し合って導き出すことです。絶対に焦らず、慌てず、諦めないことが重要で、冷静であればあるほど、必ず安全なルートは見えてくると思っています。



### 保護者の声

学校の中に危険箇所があるという発想がなくて、少しびっくりしました。家庭では水やウエットティッシュの準備はしてありますが、十分とはいえません。小学生の子もいるのですが、何かあったときは、家の近くにある「文化センター」に避難するようにと家族では決めています。

5日分ぐらいの食料や必要なものは1つにまとめてあり、すぐに持ち出せるようには準備しています。避難所の確認も家族でしていますが、家から少し遠いので、そこまで安全に避難できるかが不安です。



講師

思春期保健相談士・誕生学いのちと性の授業講師

澤田 貴美子 氏



生津小学校の今年度の家庭教育学級長は、男性です。校長先生曰く、「例年とは少し異なった切口からテーマを設定され、企画運営されてみえる。」そうです。

今回は「LGBTQ+」というテーマで当初計画されていましたが、娘さんから「生理」についての質問を受け、どのように答えてよいか迷われた経験から、少し研修内容を変更し、親として子どもたちにどのように「性」について伝えていけばよいか、「家庭での性教育のあり方」について学ぶ場を設けられました。講師の澤田氏からは、「性」について学ぶことは、**国際的には「性の権利」とよばれ、基本的な人権の一部とされている**ことを教えていただきました。

### ○『性』ってどういうこと？

- ・自分たちがどのようにして生まれてきたのか
- ・からだのしくみや成長のこと
- ・健康や安全について
- ・友達関係や恋愛
- ・家庭や学校、社会での自分の役割
- **自分がどう生きるかに関わる大切なこと**

正しく、科学的に説明する！ 科学的な言葉（専門用語）を使って説明するとよい。

身体の変化に驚き、病気だと心配する場合があるので、月経や精通について、早めに伝えておくとうい。

ある調査では、10代のカップルの3組に1組がデートDVの経験があると回答しており、その数は増加傾向にある。人に流されない。嫌なことは「嫌！」「やめて！」と言っていいんだよと伝える。

### ○『性』を伝えるためのポイント

- ・伝え方はそれぞれ 正解はひとつではない
- ・**あなたは世界でたったひとりの大切な存在**
- ・伝える時の大人の態度・表情やしぐさ
- ・商業的な性の情報にながされない
- ・大人の役割と存在

日本人は伝えることが苦手。ハグして、たくさん伝えることに努める！ わが子以外にも良さを認める言葉がけに努め、子どもの自己肯定感を向上させる。

**子どもの言動を否定しない。**「性」について尋ねてきた時等、「まだ知らなくていい」と言ってごまかさない。うまく説明できないと思うときは、「勉強してから伝えるね」「これを読んでみて」と本を紹介・プレゼントするのもあります。

### ○LGBTQ+

日本人の割合は8.9%と言われている。  
(調査により、値に差がみられる)

「性」に関わる本が、現在、1ヶ月に2～3冊のペースで出版されているそうです。図書館でご家庭に合う内容の本を探して、購入してみたいはいかがでしょうか。

### ○OSOGIE (ソジ) 多様な性のあり方

- ・どんな性を好きになるか【性的志向】  
SO (Sexual Orientation)
- ・自分はどんな性を生きたいか【性自認】  
GI (Gender Identity)
- ・自分の表現したい性  
(服装やしぐさ、言葉遣いなど)【性表現】  
E (Gender Expression)
- ・身体の性、生物学的な性別【身体的性】

**性のあり方は人それぞれ**  
**性は虹のように多様でゆらぐこともある**

#### <澤田氏が推薦する情報サイト>

##### ○家庭でできる性教育サイト「命育」

幼児～中学生のママパパ向けに性教育のノウハウや方法を教えてくれる専門家とママクリエイターによるサイト。



##### ○性教育動画「AMAZE」

アメリカ発、ポップな画像と分かりやすいストーリーで性教育を学べる動画。対象年齢は10歳以降。



### 保護者の声

家庭で教えることがすごく大切だと思いました。子どもより先に夫に伝えてあげたいです。小2、小3の息子がいますが、本当に純粋に「なぜ？どうやって人間は生まれるの？」と聞いてきてくれます。真面目に質問してくれているのに、はぐらかしたりするのは子どもに失礼だと思うので、わかりやすく、丁寧に教えられるように心がけたいです。大人の偏見を間違いだと正し、勇気をもって伝えていきたいです。

娘が年頃になり、そろそろ性について聞かれると思います。親がしどろもどろにならないよう、受けとめる側の心構えを作っておこうと思いました。また、これからは、本も活用しようと思います。充実した講座でした。性教育講座は、また来年も是非受講したいです。

澤田氏が何度も繰り返し口にされた言葉は、「否定しない」「大切な存在であることを伝える」です！

講師 瑞穂市教育委員会生涯学習課 総括主幹 (家庭教育学級担当)

伊藤 貴範 氏

令和5年度 第2回 家庭教育学級実施のお知らせ

平常は保護者会家庭教育学級活動にご協力頂き誠にありがとうございます。  
第2回家庭教育学級の取組みとして、理科の先生によるサイエンスショーを開催いたします。今回は子どもたちが楽しむ姿を後ろから参観していただけます。お時間の都合の良い方は、是非ご参加ください。

<内容> 『サイエンスショー』

<日時> 令和5年9月29日(金)  
・年少 9:00~9:30  
・年中 9:50~10:30  
・年長 10:50~11:30

<場所> 2F遊戯室

<対象> 以上児&以上児保護者

<講師> 伊藤 貴範 先生 (瑞穂市教育委員会 生涯学習課 総括主幹)



理科教師である伊藤氏を招いて、子どもたちの好奇心を刺激するいろいろな事象を見せていただきました。びっくりしたり、おどろいたら声を出して反応するように子どもたちに求めてみえましたが、**自分の感情を素直に表出することは、健やかな心を育むことに繋がります。**また、感受性が豊かな子どもは、コミュニケーション能力も高くなる傾向にあると言われ



○水と空気を使ったおもしろい事象

- ・紙コップに入れたはずの水が消える
- ・水入りのビニル袋に鉛筆を刺しても水がこぼれない
- ・水入りバケツを回転させても水がこぼれない
- ・水を入れたコップを厚紙で蓋をして逆さにしても水がこぼれない
- ・ペットボトルに蓋をして激しく振ると水の色が変わる
- ・吸盤で机を吊り上げる
- ・空気砲で、遠くのロウソクの火を消す
- ・アルコールを使って紙コップロケットをとばす
- ・発砲入浴剤を使ってフィルムケースの蓋をとばす
- ・ムラサキイモの色素が入った水の色が変化する
- ・100円ショップの物品を使っの遊び道具づくり



れます。  
今、身の回りにある物品を上手に使うことで、子どもたちと一緒に楽しく遊ぶことができることを伊藤氏に示していただきました。家庭でも真似して挑戦してみることで、親子のふれあいを増やしていただけます。  
ネットで検索すると面白い実験も多数紹介されていますので、これらにも是非挑戦されることをお勧めします。

家庭教育学級アンケート

本日はお忙しい中、サイエンスショーへのご参加ありがとうございました。今後の参考にアンケートのご協力をお願いします。

次の項目について A B C のいずれかにお答えください。  
A・・・大変良かった B・・・良かった C・・・後押しした方がいい

取組みの時間は適切だったか?	A	B	C
今後の子どもたちのために役立つ内容だったか?	A	B	C
楽しみながら参加できたか?	A	B	C

----- 感想・意見等ありましたらご記入ください -----

保護者の声

- ・とても楽しそうにできて良かった。親の私も楽しんで見ることができました。
- ・子どもたちの反応がすごく良くてよかったです。これを機にいろんなことに興味をもってほしいと思いました。

本巣市立真桑小学校 わくわく親子体験「親子でロケットを飛ばそう」 10月7日

講師 夢小屋・日本宇宙少年団各務原分団長 片岡 鉄雄 氏



ロケットの初速は、なんと毎時200km!



各務原市の航空宇宙博物館で行われている同様の催しに参加されたことがある役員さんが、家庭教育学級として活用できないかと考えられ、企画されました。

講師の片岡氏は、同博物館で長年にわたり指導されている方で、ロケットの型をいろいろ改良されており、開発されてきたロケットの説明を受けました。ロケットは繰り返し飛ばすことができるように、落下する時には、機体が水平な状態でゆっくり着地するように設計されています。充填する水量や発射角度等の条件を変えることで、飛行距離がどのように変化するかを子どもたちが自分で(夏休みの一研究などとして)調べてくれることを期待されていました。

今回の家庭教育学級は、お父さんとの参加、家族そろっての参加が多く、子どもを見守りながらの活動が進められていました。

参加者の声

- ・案内プリントをもらってきて、どちらの娘もやりたいと言ったので申し込みました。家でも工作をよくしています。先日は、大きな箱を使ってお人形さんの家を作っていました。ゲームよりごっこ遊びなどを親子でしています。(保護者)
- ・飛ばすところが楽しかったです。遠くまで飛ばすことができよかったです。(女子児童)
- ・子どもからこのイベントに行きたいと言ってきたので参加しました。休みの日は、親子一緒にゲームをしたり、バドミントンをしたり、買い物したりするようにしています。モノ作りは好きなようで、家でもいろいろの物を作っています。(保護者)
- ・3~4年前に、航空宇宙博物館でのペットボトルロケットの講座を見て、前からやってみたくて思っていたので申し込みました。ちょっと作るのが大変だったけど、しっかり飛ばすことができ楽しかったです。(男子児童)

親子で一緒にのしもう!  
わくわく親子体験 2023in 真桑小「親子でロケットを飛ばそう」のご案内

梅雨明けが待ちどほしい、いかがお過ごしでしょうか。  
さて、真桑小PTA及びやまびこ会の会では、5年ぶりに開催されることになりました。親子のふれあいをPTA会員の交流を深めるため、「わくわく親子体験2023in真桑小」として、「親子でロケットを飛ばそう」を下記の通り開催します。  
ご家族で一緒にわくわく体験をしてみませんか、皆様お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

記

- 開催日時 令和5年10月7日(土)9時30分~11時30分
- 開催場所 真桑小学校校庭(雨天時・体育館)
- 活動内容 親子でペットボトルロケットを作って飛ばそう。  
※ペットボトルロケットを作って、飛ばします。
- 材料費 子ども1人につき、500円(材料費は当日受付にてお渡しください。)  
(雨天時は校庭で水ロケットとして、雨天時はエアロケットとして屋内で打ち上げ予定です。)
- 申込方法 参加申込書に必要事項をご記入のうえ、7月19日(水)までに長子のお子さんの担任の先生へご提出ください。
- その他 ①親子での参加です。(子ども複数に大人1人でも可です。)  
②未就学児のお子さんを連れての参加はできませんので、ご了承ください。  
③保険に加入するため、申し込み後のキャンセルと追加がいようとしてください。  
④参加者には、別途詳細について案内文書を配布します。(夏休み明け)  
⑤申し込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。なお、参加確定の方には9月4日(月)に参加要項を配布させていただきます。

講師 東京大学名誉教授 全国保育士養成施設協議会会長 汐見 稔幸 氏



岐阜聖徳学園大学附属幼稚園は、大学の公開講座（テーマ：家庭教育・子育て）と連携する形で、家庭教育学級を実施しました。今回は、幼児期の子どもをもつ保護者として、「今、何を大切にしなければならないのか」を学ぶ機会を設けました。

講師は、子育て番組等でコメンテーターとして活躍され、著書も多数執筆されている教育学者の汐見 稔幸 氏です。

あと伸びする人＝社会に出て輝きをみせる人は、認知能力（ペーパーテストの点）が高い人とは限らず、チームワーク力、コミュニケーション力、課題解決能力、分析力等の非認知（テストでは測れない）能力の高い人であることが多い。世界の流れは、この非認知能力を伸ばす教育となっているが、日本の教育は依然としてあまり変わっていないことを指摘されました。

非認知能力は、日々の生活の中で身につけるもので、この力を伸ばすためには、幼児期には「面白く遊ばせる」ことが大切。遊びには、答えや正解がなく、真剣に遊ぶことがよい。と汐見氏は語られました。

また、遊具もない自然の中での遊びは特に有効で、水、石、木等を使って子どもが自由な発想で、考え、工夫して遊ぶ。遊びのルールも状況によりつくり変える等、頭を使って多様な遊びを体験することが大切であり、そうすることで、やりくりする力が身につくし、よい塩梅（あんばい）というものを子どもなりに覚えていくものだとのお話がありました。

現代社会の課題である「ひきこもり」についても触れられ、ひきこもりの原因の1つに「失敗から立ち直れない」という心の問題があり、失敗が許されない環境で生活してきたことに起因している。しかし、遊びは、失敗の繰り返しでしかなく、失敗から学びながら行うものであり、本講座のキーワードである「面白く遊ばせる」ことにつながっていることを示されていました。また、身の回りで起きた出来事に「自分で意味づける（価値や可能性を見つける）」ことができることの重要性についても、エジソンが電球を実用化できるまで、一万回近くの実験を繰り返し行ったエピソードを紹介されました。

### 保護者の声

子どもに対し、親の価値観をもとに一方向的に言っている事がたくさんあるなと思いました。自分がまず一歩立ち止まって、よく考えるためのよい機会となりました。

現在、5歳の男の子の子育て中です。今日のお話を聞いて、私より息子の方が先生のお話の内容に沿って生きているなあとしみじみ思いました。息子の意思を大切にしながら育てていこうと思いました。

### ちょこっと提案 毎年11月の「家族の日」を「家族写真を撮影する日」にしてみませんか！

内閣府では、子どもを家族が育み、家族を地域社会が支えることの大切さについて理解を深めてもらうために、毎年11月第3日曜日を「家族の日」、その前後各1週間を「家族の週間」と定め、2007年より記念日となりました。地方自治体が設けている「家庭の日」（毎月第3日曜日が多い）とは、異なるものになります。

子ども家庭庁のHPを閲覧してみると、「令和5年度 こどもまんなか「家族の日」写真コンクール」（作品応募は既に終了）というものが行われていたことを知りました。

私事ですが、先日、久しぶりに家族写真の撮影に行ってきました。子どもたちが小さい頃は、2年に1度、家族写真をフォトスタジオへ行き撮っていたのですが、一番下の子が入院して撮れなくなってきたりとなっていました。3人の子どもが家を出て、家族5人が揃うことがここ数年なかったのですが、先日、久しぶりに揃う機会ができたため、両親にも声をかけて、家族揃って写真を撮ることにしました。

海外ドラマや映画を観ていると、家の玄関やリビング、そして職場にも家族の写真がたくさん飾ってあるシーンを目にします。日本人は、子どもが写った写真を大切にしている傾向にありますが、欧米では、「家族」という単位を大切にするという価値観が強く、家族写真を必ず撮影し、それを大切にしている文化があることを知りました。

最近では、日本でも、家族写真をインテリアのように飾る家庭が増えてきているようです。しかし、子どもが大きくなるにつれ、家族揃って写真を撮る機会は減る一方なのではないでしょうか。そこで、毎年11月の第3日曜日（前後）を、家族写真を撮る日に見てみてもいかがでしょうか！

自分が写っている写真が家に飾られていることで、子どもは「自分は親から愛されている」ということを自覚できると思いますし、子どもの成長にとって大切な自己肯定感も高めてくれるはずです。

家族全員が揃って過ごす時間は、思っているより意外と短いものです。家族での思い出づくりという面からも、年に1度は家族写真を撮影するのは、いかがでしょうか。

岐阜市では、子育てを控えるプレパパ、子育て中のパパを対象とした、育児のスキルや楽しみ方を学べる子育て講座「パパ大学」を令和元年度より開催しています。

今回は、子育て中のパパと子ども（5歳以上）が対象のセミナーを取材しました。

コロナ禍以降、アウトドアレジャーが盛んになっており、家族でアウトドアライフを楽しもうとなると、お父さんの活躍の場、出番となることと思いますが、今回のイベントには、定員16組に対し104組の応募があったそうです。

どの子もお父さんと一緒に、テント張りりとホットサンドづくりに挑戦していました。

岐阜市では、パパママ向け共育情報サイト「We Hug!」を介して、子ども支援情報や参加型イベントの情報を発信しています。



### 参加者の声

・このイベントは、「広報ぎふ」を見て知り、このような体験ができることはあまりないので申し込みました。休みの日は、外遊びをしたり、家族でお弁当をもって金華山に登ったりして、今だからできる子どもとのふれあいを大切にしています。夏休みは、板取川で川遊びしたり、バーベキューをしました。（父親）

・家族でのアウトドア経験は全くなくて、家の庭でバーベキューをするぐらいです。いろいろな道具を揃えることはなかなか大変なので、このようなイベントがあると疑似体験ができて助かります。（父親）

第2回  
**9月24日(日)** 午前の部:11:00~13:00  
 午後の部:14:00~16:00  
 HIMARAYA OUTDOOR GIFU 芝生広場  
 (岐阜市江添1-6-7)  
**「パパ大学 家事メンセミナー  
 アウトドア体験&クッキング」**  
 人気のアウトドアレジャーを親子で楽しみたいパパに、  
 焚き火を起こす方法や簡単にできるアウトドア料理を  
 伝授します!  
 協力/HIMARAYA OUTDOOR GIFU



## 巴産業株式会社 「企業内家庭教育研修」 10月19日

講師 岐阜地区家庭教育推進専門職 辻 治彦



昨年に引き続き、勤務時間後に企業内家庭教育研修を開催していただきました。今回は「『健康な毎日を過ごすために!』ウェルビーイング（健全であること=幸福）」と題し、お話をさせていただきました。

「健康に過ごすためのキーワードは?」と問うと、多くの方は「運動」「食事」「睡眠」「ストレス解消」などを挙げられるのではないのでしょうか。これらは、**子どもから大人まで、すべての人が大切にしなければならない生活習慣**と言えます。心身ともに健康であることの大切さについては、病気や怪我をしたときに改めて気づくことが多いのですが、病気の原因は、日ごろの生活習慣に起因することが多いので、自分や家族の生活を改めて見直し考える機会となったことを期待しています。親の生活習慣は、子どもの生活習慣にも影響します!

### 参加者の声

十分な睡眠、バランスのとれた食事、運動に気を付けていますが、私は免疫力が低いため、普段の生活を見直して、健康な生活を送っていけるようにしたいと思います。

普段は、適度な食事制限と運動に心がけています。今日は、老化の原因を詳しく知ることができたので、今後は気を付けて生活していきたいと思いました。

適度な運動をし、野菜をバランスよく摂取するようにしています。どんなに体に良いと言われる食品でも、摂取し過ぎは逆効果になることを学んだので、気を付けたいと思います。

### 体力・運動能力の低下の原因は

スポーツ庁のとらえ

- ・総運動時間の減少
- ・朝食欠食
- ・睡眠不足
- ・スクリーンタイムの増加
- ・新型コロナ禍による激しい運動の自粛

### 日本人の睡眠不足は世界トップレベル!

日本の3歳児は、夜10時を過ぎても

50%以上の子が起きている!

これ異状だとはおもいませんか?

夜8時までには、寝かしつけましょう!

## 11月は児童虐待防止推進月間です



厚生労働省では、毎年11月を「児童虐待防止推進月間」と定め、家庭や学校、地域等の社会全般にわたり、児童虐待問題に対する深い関心と理解を得ることができるよう、関係機関・団体等の協力を得て、期間中に児童虐待防止のための広報・啓発活動など様々な取組を集中的に実施しています。

令和4年度の岐阜県が対応した児童虐待相談対応件数は、2684件で過去最多となっています。心理的虐待が1384件（全体の51.6%）と最も多く、次いで身体的虐待が885件（同33.0%）、3番目にネグレクト368件（13.7%）となっています。

主な虐待者は、残念なことに「実母」が1195件（全体の44.5%）と最も多く、次に「実父」の1122件（同41.8%）となっています。

では、愛しいはずのわが子にどうして虐待行為を行ってしまうのでしょうか。虐待事件が起きた時によく「しつけのつもりで行った。」という言い分が伝えられます。とすれば、「しつけ」と「虐待」の違いがしっかりと認識できていないことが原因の1つであると考えられます。

### <しつけ>

子どもの人格や才能等を伸ばし、社会において自律した生活を送れるようにすること等の目的から、子どもをサポートして社会性を育む行為

### <体罰（身体的虐待）>

軽くても、苦痛や意図的な不快感をもたらす行為（罰）

「チャイルド・マルトリートメント」、日本語でいう「不適切な養育」が行われると、子どもの脳がダメージを受けることが科学的に証明されています。暴言を受け続けると、聴覚に障害が生じるだけでなく、知能や理解力の発達にも悪影響が生じます。言葉の暴力は、身体表面には傷をつけません、心や脳に傷をつけることを忘れてはなりません。

子育てをしていると、予想もしないこと、信じられないこと、思い通りにならないことが時として起きます。そんな時はイライラしてしまいます。また、心に余裕がないと、理性を失って感情的で暴力的な言動をとってしまいがちです。そうならないためにこんな時は「ゆっくり6秒を数え深呼吸をする」ことで心を落ち着かせるようにしましょう。

言葉で叱るときは、子どもに寄り添いながら、「あなた（子ども）のためと言いながら、自分（保護者）の考えや思い、願いを一方向的に押し付けていないか」「子どもの人格や存在を否定してはいないか」等に注意しながら、子どもに言い聞かせ納得させることが大切です。

怒りの感情を上手くコントロールする心理的トレーニング「アンガーマネジメント」について学ぶ機会を設けられることは、今後の生活や子育てにも大いに役立つのではないのでしょうか。

一瞬にして怒りを払うことができる方法が紹介されていたのでご紹介します。それは、「私は怒っています」と3～5回、ゆっくりと心の中で唱えるというものです。スリランカ仏教のスマナサーラ長老が紹介された方法ですが、怒りを感じた時に、この方法も一度試してみてください。

### 「児童虐待とは」

法律（児童虐待防止法）では、保護者がその監護する児童に対して行う、4種の虐待行為（身体的虐待、性的虐待、ネグレクト〔保護の怠慢・拒否〕、心理的虐待）を、「児童虐待」と定義しています。

#### ①身体的虐待

児童の身体に外傷が生じ、又は生じるおそれのある暴行を加えること。

#### ②性的虐待

児童にわいせつな行為をすること又は児童をしてわいせつな行為をさせること。

#### ③ネグレクト

保護者としての監護を著しく怠ること。  
・児童の心身の正常な発達を妨げるような著しい減食又は長時間の放置  
・保護者以外の同居人による虐待行為の放置 など

#### ④心理的虐待

児童に著しい心理的外傷を与える言動を行うこと。  
・児童に対する著しい暴言又は著しく拒絶的な態度  
・児童が同居する家庭における配偶者に対する暴力 など

親の圧倒的な力を悪用して児童をコントロールしようとする行為は虐待です！

### <これらの行為は児童虐待です！>

- ・小さな子どもを家に残して外出する
- ・小さな子どもを自動車の中に放置する
- ・重い病気になっても病院に連れて行かない
- ・兄弟姉妹と比べる、差別的な扱いをする
- ・目の前で家族に対して暴力をふるう
- ・無視する
- ・食事を与えない など