

みんなの子育て 子育て支援室 が応援します

◎子育ての心配ごとや悩みなどの相談に応じます

子どものことや家庭のことで、心配や悩みはありませんか？
知りたいことや相談したいことなど、ぜひお気軽にご連絡ください。
妊娠から子育てまで、切れ目のない支援を行います。



◎子どもの安全・安心を守ります

大人からの体罰や叱責など不適切なかわり方は、子どもの健やかな成長・発達を妨げます。「どう接していいかわからない」とお困りの場合は、早めにご相談ください。保護者の皆様の悩みに対する解決策と一緒に考えていきます。

また、園・学校は、子どもの安全を守るために、不自然な怪我、理由の不明な長期欠席など気になることがある場合は、姫路市への連絡が義務づけられています。

園・学校と連携しあって、子どもと保護者の皆様が安心して暮らせるよう支援を行っていきますので、ご理解いただけますようお願いいたします。

ひとりで悩まずにご相談ください ※匿名でも相談できます

姫路市子育て支援室

受付時間：月～金曜日（祝日、年末年始を除く）9:00～17:00

- 支援中央担当 ☎079-289-1730 (中央保健センター管内)
- 支援西担当 ☎079-280-1510 (西保健センター管内)
- 支援南担当 ☎079-280-2180 (南保健センター管内)

笑顔が増える子育てのコツと工夫

子どもは自分が愛され大切にされていると感じることで、自己肯定感が育ち、自立心や社会性の発達、困難な状況に出会っても乗り越えようとする力が養われます。

① 子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう

子どもは自分の気持ちや考えを受け止めてもらうことで、気持ちが落ち着き、大切にされていると感じます
◆子どもに聞かかけたり相談したりしながら、どうしたらよいかを一緒に考えます

② 子どもの行動の理由を考えてみましょう

- ・保護者の気を引きたい
- ・言われている意味が理解できない
- ・体調が悪い など

◆重要でないことは、受け流すことも必要です



③ 子どもの状況に応じて環境を整えましょう

- ◆乳幼児の場合は、危ない物に触れないようにするなど、叱らなくてよい環境を整えます
- ◆子どもが自分でできる環境づくりを工夫します（片づける場所を決めるなど）
- ◆学齢期の場合は、落ち着いて学習できるスペースを工夫します

「しつけ」のつもりが虐待？

体罰・暴言は子どもに様々な問題が表れてきます

- ・自分を大切にしたいという気持ちや頑張ろうという意欲が低くなります
- ・続けていると、より乱暴な言動や落ち着きのない行動が増えます
- ・対人関係のトラブル、非行に発展する可能性があります

叱る時のポイント

感情的にならない
理由を伝える
どうすればいいのかを伝える
短く伝える
「けがをするから走らずに歩こうね」
「貸してほしいときは『貸して』って言おうね」など



④ 注意の方向を変えたり、子どものやる気に働きかけてみましょう

◆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。時間的に可能なら少し待ってみましょう
◆子どもが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工夫してみましょう

⑤ 子どもへの言葉かけを工夫しましょう

こんな言葉はNG！
(人格否定) 本当にあなたはダメな子ね
(脅す) ~しないならあげないよ
(命令) 早くしなさい いい加減にしなさい
(抽象的) ちゃんとして しっかりして

言葉かけの基本と具体例

- ◆肯定的・受容的な言葉を選ぶ
「～したかったんだね」「～しようね」
- ◆具体的にほめる
「自分で片付けられたね」「最後まであきらめずに取り組んだね」
- ◆選択肢を与え、自分で決められるようにする
「どっちにする」「どうすればいいの？一緒に考えてみよう」
- ◆「(アイ・私は)メッセージ」で伝える
「お手伝いをしてくれてママは嬉しいよ」

イライラや怒りを上手に逃そう

怒りの感情を抱くことは人として自然なことです。しかし、怒りをそのまま子どもにぶつけると、親子関係がうまくいかなくなります。叱る時は、気持ちを上手に表現して伝えましょう。

ゆっくり
6秒数える

深呼吸をする



一旦その場を離れる
トイレに入る
など

水を飲む

身体を動かす
背伸びをする
首を回す
胸をトントンさせる
など